

## HYROX CRUISE 2026

### Das ultimative HYROX-Trainingserlebnis auf See

21.–25. Oktober 2026 | Mein Schiff 4 | Palma → Marseille → Barcelona → Palma

---

#### Überblick

Die HYROX Cruise 2026 markiert den Start von **HYROX Experiences** – eine neue Art, leistungsorientiertes Training, Community und bewusstes Reisen zu verbinden.

Zum ersten Mal überhaupt bringt **HYROX** Trainings-Programm an Bord eines Kreuzfahrtschiffs und erschafft damit die weltweit erste **HYROX Cruise**.

Vom **21.–25. Oktober 2026** kommen 2.300 Athletinnen und Athleten auf der Mein Schiff 4 zusammen. Die Route führt von Palma de Mallorca nach Marseille und Barcelona und zurück nach Palma – und verwandelt das Schiff in ein schwimmendes HYROX-Trainingscamp.

---

#### Das Trainingskonzept – HYROX

Im Mittelpunkt der HYROX Cruise steht ein völlig neuartiges Trainingskonzept, das Athletinnen und Athleten ganzheitlich, progressiv und auf allen Leistungsstufen trainiert – von Einsteigern bis hin zu Elite-Wettkämpfern.

#### Was das Training einzigartig macht

- **350+ Stunden** von Expert:innen geleitetes HYROX365-Training über vier Tage
  - Die **weltweit führenden HYROX-Trainingskonzepte** und Top-Coaches sorgen für Training, Insights und Fortschritt
  - Aufbauend auf den **vier HYROX-Trainingssäulen**, kombiniert mit modernen Konzepten und wettkampfspezifischer Vorbereitung
  - **Mehrere tägliche Sessions** parallel an verschiedenen Orten an Bord
  - Training unter **einzigartigen Bedingungen auf See**, das völlig neue Reize für Körper und Geist schafft
-

## Spezielle HYROX Trainingsbereiche

Für diese Cruise werden exklusive **HYROX-Zonen** an Bord geschaffen, die jeweils auf bestimmte Trainingsbereiche ausgerichtet sind:

- **Focus:** Hochleistungs-Gruppentrainings am Ort des Relay-Rennens
- **Deck 12 – Pulse:** Community GroupX Workouts und Workshops
- **Core:** Funktionelle Fitness, Mobilität & Grundkondition
- **Oxygen:** Ausdauer, Intervalle & aerobe Kapazität
- **Muscle:** Kraft, muskuläre Ausdauer & technische Fähigkeiten
- **Synergy:** Wettkampfspezifische Kombination aus Laufen, Kraft & Skills
- **Vitality:** Ergänzende Trainingsformate

Diese Zonen ermöglichen ein ganzheitliches Training über alle Säulen hinweg – in einzigartigen Umgebungen an Bord.

---

## Trainingsformate

- **HYROX Community GroupX Workouts** mit bis zu 150 Teilnehmenden
- **High Performance Gruppentrainings** unter Leitung der **weltweit führenden HYROX-Trainingskonzepte**
- **Zielgerichtete Workout-Stationen** für Kraft, Ausdauer, Leistungsfähigkeit und Race-Skills
- **Technik- und Performance-Sessions** zur Verbesserung von Effizienz und Wettkampfausführung
- **Workshops & Panel-Talks** zu Trainingsmethodik, Regeneration, Ernährung & Mindset
- **Skill-Challenges** zum Vergleich mit der Weltelite
- **Zusätzliche Angebote** wie Spinning, Stretching & Recovery, Reformer-Kurse etc.
- **24/7 geöffnetes Gym** – falls das noch nicht reicht

---

## Mehr als nur Training

- Exklusives **HYROX-Relay-Rennformat** mit 8 Staffeln aus Elite-Athleten, VIPs und qualifizierten Gästen auf dem Oberdeck
- Geführte **Landgänge** in Barcelona & Marseille
- Legendäre **HYROX-Party** für die gesamte Community
- **Entertainment**, Panel-Talks und Podcasts in einem Theater mit bis zu 1.000 Sitzplätzen
- **Aftersun-Beats und Drinks** an Deck
- Maßgeschneiderte **Fitness-Ernährung**, Proteinriegel, Ernährungsberatung und Live-Cooking-Shows

- **All-inclusive** Regeneration & Entspannung: Meerblick, Recovery-Zonen auf Sonnendecks, Spa & Wellness
- **Community:** Vernetze dich mit der gesamten HYROX-Community aus Athleten, Coaches, Profis, Experten und VIPs

### Warum die HYROX Cruise?

Das ist mehr als ein Urlaub oder ein Trainingslager. Es ist ein 360° **HYROX-Trainingserlebnis** auf See – komplett betreut, international vernetzt und darauf ausgelegt, deine Leistung zu steigern, während gleichzeitig Raum für Regeneration, Erholung und Lebensgenuss bleibt.

Trainiere härter. Lerne mehr. Regeneriere besser. Vernetze dich intensiver.

**Wir sehen uns ab Bord der HYROX CRUISE!**

Jetzt bei Deinen *Mein Schiff*® Experten buchen:



kreuzfahrt\_terminal  

**KREUZFAHRT**  
TERMINAL

MAIL [urlaub@kreuzfahrtterminal.com](mailto:urlaub@kreuzfahrtterminal.com)  
TEL (L) +352 269 492 40 | (D) +49 651.98 22 30 40  
WHATS APP (L) +352.269 492 40 | (D) +49 651.98 22 30 40  
WEB [www.kreuzfahrtterminal.com](http://www.kreuzfahrtterminal.com)

**JETZT TRAUMREISE BUCHEN!** 

