CLUB LA SANTA WELLNESS CAMP

Tophårdt & topfedt

Off road cykling, dans og yoga med udsigt til solopgangen. De sidste fem år har ALT for damerne inviteret til Wellness Camp på Club La Santa. I år sendte vi journalist Marie-Louise Truelsen med for at føre dagbog over ugen, og det er ikke gået stille for sig...

FREDAG

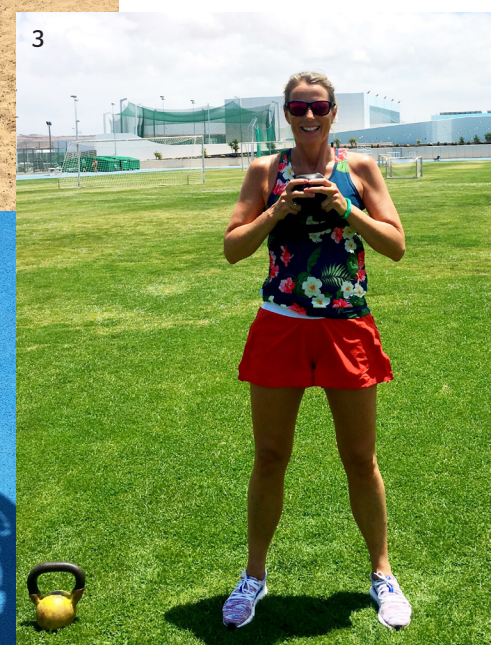
Vi mødes tidligt i lufthavnen, hvor 64 spændte kvinder hilser på hinanden. Nogle har været med før, andre er med for første gang. Nogle rejser alene, andre med en veninde, datter eller søster. Stemningen er høj i flyet, og da vi lander på Lanzarote er der allerede knyttet nye bekendtskaber på kryds og tværs.
Kl. 16 samles vi ved Beachclub, hvor alle præsenterer sig for hinanden. Der er superfede goodiebags til alle, og efter en gennemgang af de første dages program skal vi alle ud på en lille gåtur. Vi går to og to med en, vi ikke kender, og skiftes til at fortælle om os selv. Undervejs bytter vi makkere flere gange, så man får snakket med en stribe spændende kvinder, mens man går. Nede ved stranden sætter Michelle Kristensen gang i vores flystive kroppe med lidt let træning, og bagefter laver Jan Svensson SOMA træning – træning af bindevævet. Vi slutter af ved en trappe med udsigt over vandet, hvor Hanne Bousager Larsen laver en lille guidet meditation, hvor vi lige så stille indstiller os på en fantastisk uge. Hun slutter af med at spille "Lyse Nætter" med Alberte Winding – meget fin og smuk begyndelse på nogle forhåbentlig superskønne dage. Efter en lille pause mødes vi alle til fællesspisning, og kl. 22.00 går jeg i koma i min lille lejlighed, for i morgen begynder det intensive program.

LØRDAG

Club La Santa har en legendarisk morgengymnastik ved poolen. Det tager 15 minutter, og hele kroppen arbejdes effektivt igennem. Derefter er der løbe- eller gåtur rundt om lagunen. En tre kilometer lang rute, som man kan tage i det tempo, der passer. Jeg er i gå-gruppen, og vi snakker hyggeligt hele vejen rundt. Der sker noget, når man tages ud af hverdagen og sættes sammen med nye mennesker under forhold, hvor der ikke er den sædvanlige travlhed. En fortæller om sin hjertesyge mand og kræftsyge søn. En anden om et forestående jobskifte. Der er mange historier i ›

Hanne Melton, 50 år, deltager.
– Jeg tilmeldte mig turen efter en lang periode med uro. For mig var denne tur en kickstart til en bedre fysisk form, men det blev også en uge, hvor jeg mentalt blev fyldt op med positiv energi. En uge i selskab med en masse skønne kvinder og fyldt med selvforkælelse. Jeg var af sted for første gang i år, og jeg kommer igen næste år, og året efter... Det var bare luksus.

AF MARIE-LOUISE TRUELSEN. FOTO: TINA NIKOLAISEN OG MARIE-LOUISE TRUELSEN.



1. Træning på stranden med sand mellem tæerne.

2. Man bliver udsat for lidt af hvert på Club La Santa...

3. Chefredaktør Tina Nikolaisen giver den fuld skrald med sine kettlebelts.

4. Skulpturelle skygger under TRX-træningen.

5. Der bliver fjollet og grinet en masse på turen. Her er det træneren Michelle, der ikke kan dy sig for at drille trænerne Jan og Tor.

1. Journalist Marie-Louise Truelsen til Ariel yoga.

2. Morgentræning, mens solen står op.

3. Poolen er enorm på Club La Santa.

Rikke Hougaard, 41 år, delatger.
– Jeg er mor til 3 børn, min mand er selvstændig, og jeg har altid været den, der primært har taget sig af vores børn, så det var en anelse angstprovokerende at skulle af sted første gang uden familien, men jeg kunne mærke, at det var rigtigt for mig.
– Jeg elsker motion, sol, sund mad og grin, og det blev min uge fyldt op med. ALT for damerne havde sammensat det skønneste og mest motiverende træningsteam. Jeg fik sat yderligere skub i min løbe- og trænings-motivation, og jeg fik prøvet flere nye træningsformer.
– Turen med ALT for damerne er den bedste ferie, jeg har været på. Og det på trods af, at vækkeuret ringede kl. 6.20 hver dag!

sådan en kvindegruppe, og der bliver lukket op for tanker og følelser meget hurtigt. Selv de, der ikke kender nogen i forvejen, bliver hurtigt en del af fællesskabet, for her på Club La Santa er der plads til alle uanset alder, størrelse og status.
Kl. 10.00 er det tid til stenhård bootcamp med Jan og Tor Andersen. Squats, burpees, konditionstræning og meget andet kombineres, så vi alle får max sved på panden.
Bootcampen går direkte over i en times Happy Dance med Jan.
Og jeg skal da lige love for, at smilene kommer frem. Gode, gamle Melodi Grandprix numre veksler med hiphop og cancan, og vi får danset på alle tænkelige og utænkelige måder. Henkastet lækre. Som gade-drenge. Som frække korpiger. Som i 80'erne. Og vi er vilde med det. Jan laver nærmest et stand up show samtidig med undervisningen, og man glemmer fuldstændig, at man bevæger sig. Og pludselig er der gået en hel time.
Der er frokostpause indtil kl. 14.00, hvor vi kaster os i den store stadion pool til Aqua træning med Hanne. Det er noget med et stort bælte om maven, der holder os oppe – og så ellers vand-jogging i forskellige afskygninger.
Det er overraskende hårdt, vandet yder modstand, og vi er godt trætte efter en halv time.
Kl. 15.30 er der træning i naturen med Michelle. Ved brug af områdets kanter og mure får vi arbejdet kroppen igen-nem med armbøjninger, lunges, ende mod væg, triceps lifts og meget andet. Vanvittigt hårdt, og Michelle presser os max. Kom så – I kan godt! På de små gåture mellem stationerne skal vi tale om, hvad sundhed er for os, og hvad der forhindrer os i at leve sundt derhjemme. Vi skal også fortælle vores makker tre ting, vi synes er dejlige ved hende. Jeg får at vide, at jeg er tillidsvækkende, god til at lytte, og at jeg har flotte ben og smuk hud. Hold da op, så blev dagen da lige endnu bedre – tænk, hvis vi i højere grad roste hinanden i hverdagen.
Efter en times tid overtager Hanne.
Vi tager skoene af, sætter os op ad en solvarm mur i sandet, lukker øjnene og bliver guidet gennem en aromamedita-tion med tre forskellige olier.

Pebermynte, grape og citron. Fuldstændig magisk. Der lyder lidt snorken rundt omkring – vi er ved at være møre. Kl. 21.00 er det tid til restorativ yoga med Hanne. En time og 15 minutter, hvor roen falder fuldstændig på. Stræk, der holdes længe, men som også skal føles godt. Til et lille klokkespil falder flere i søvn, og jeg forsvinder også selv lidt væk, mens hele dagen falder på plads i kroppen.

SØNDAG

Av, av, av. Det er min første tanke, da jeg slår øjnene op her til morgen. Men jeg er øm på den fede måde. Hvor man virkelig kan mærke, at man har brugt sin krop. Dagen begynder med en løbe- eller gåtur, og de, der har skrevet sig på reformerholdet, kaster sig over maskinerne, der skulle give laaange, smidige muskler. Begge hold fra 7.00-8.00, man spilder ikke tiden med at sove længe her på La Santa, men det er jo helt frivilligt, hvad man vil deltage i. Har man mere brug for et par timer ved poolen, springer man bare nogle hold over. Det skal være sjovt og dejligt.
Kl. 8.00 er der Aqua jogging med Hanne, og det springer jeg over i dag. Kan mærke, at jeg ikke skal give den helt så meget skrald som i går, hvis jeg skal holde hele ugen. Efter morgenmaden kører første mountainbikehold af sted på en halvanden times køretur. Jeg er på holdet kl. 11.00 og cykler også derhjemme, men ikke så meget off road, som det viser sig at være her på øen, hvor lavaagtigt grus gør sit til, at man skal holde tungen lige i munden og huske ikke at blokere bremserne. Turen er på ca. 12 km med indlagte Kodak øjeblikke ved pæne udsigter. Den sidste bakke er meget stejl, og vi er flere, der må stå af og trække op på trods af, at Jan står på toppen og hepper. Da Michelle, der danner bagtrop, er kommet – cyklende – op ad bakken, stopper hun og siger: Hør her, jeg er sikker på, at I ALLE kan cykle op ad den bakke. Hun forklarer den teknik, der skal til, og hun opfordrer kraftigt til, at vi triller ned igen og prøver en gang mere.
Og YES – op kommer jeg simpelthen anden gang. Ved at køre i rette gear, ved at tro på det og ved ikke at syre benene til for tidligt inden bakken.
Næste programpunkt lyder meget tilforladeligt. Barretræning med Jan. Det kan vel ikke være så hårdt. Men jo, DET er det. I bagende sol skal vi være ballerinaer i en time. Vi splatter ud i solen til nogle afsluttende stræk og lyden af Joni Mitchels "Both Sides", og af uransaglige grunde kommer jeg til at græde lidt, mens jeg ligger der. Det gør noget ved en at bruge sig selv på nye måder og være væk fra hverdagens rutiner, hvor der måske ikke altid er tid til at tænke nok over de store ting.
Kl. 17.30 har Michelle linet op til foredrag. "Fra underskud til overskud" hedder det, og Michelle fortæller sin egen sundheds- og vægthistorie og om, hvordan vi kan lære at spise efter hendes principper og holde blodsukkeret i ave og mavefedtet fra døren. Efter foredraget har vi en time til at transformere os fra træningssild til gå-i-byen-sild. I hvert fald de af os, der har valgt fællesspisning på den super lækre restaurant Alma i La Santa by. Jeg får en historisk lækker forret og en skøn laksehovedret, og mine fire bordfæller er virkelig godt selskab. Skøn aften, skøn dag – skønne La Santa.

MANDAG

Kl. 07.00 bliver den blå løber rullet ud. I dag løber tusindvis derhjemme Royal Run i anledning af Kronprinsens 50 års fødselsdag, og vi har selvfølgelig lavet vores egen version. Der er hængt billeder op af Kronprinsen alle ›

Mette Madsen, 48, og Pernille Frandsen, 48 år, deltagere.
– Der var intet krukket, snobbet eller elitært over turen. Tværtimod var der masser af indlevelse, nærvær, energi, power, balance, gode tips og godt humør. – Vi ser tilbage på en uge med en utrolig behagelig atmosfære i en gruppe af kvinder i alle aldre, former og konditionsniveauer. Nogle snakkede om børnebørn, andre havde aldrig før været fra deres egne små børn. Nogle var taget af sted efter et vægttab, andre skulle starte på det. Essentielt var det, at alle snakkede med hinanden og bakkede hinanden op.

Pia Winther, 46 år, deltager.
– Jeg var med for første gang og var taget alene af sted. Jeg var sygemeldt med stress en måned sidste vinter og havde brug for noget godt at glæde mig til, samtidig med at jeg havde lyst til at investere mere tid i min træning. Det var et super ophold og bestemt ikke sidste gang, jeg var med.

TAG MED PÅ ÅRETS BEDSTE WELLNESS CAMP

ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa finder næste gang sted fra **den 17. maj 2019,** så sæt kryds i kalenderen og hold øje med, når tilmeldingen åbner.

1. Hele holdet på cykeltur i det bjergrige terræn.

2. Beachvolley i strålende solskin.

3. I TRX udnytter man sin egen kropsvægt til at træne styrke, smidighed, balance og kondition.

vegne, der er fine guldkroner til alle, og løbet skydes i gang. Ti kilometer eller den klassiske One Mile – 1,609 km – der er frit valg.
Kl. 8.00 er der træning med redondobold. Hanne guider blidt gennem timen, der er ganske hård. Hanne kan noget med at kombinere styrke, ro og mental pause.
Kl. 9.00 kører vi rask videre med Tor og coretræning. Gisp, jeg anede ikke, at jeg har så mange muskler i kroppen, og at de i den grad trænger til at blive styrket. Hold da op, jeg er totalt smadret bagefter og er glad for, at der er hele fire times pause til næste programpunkt.
Kl. 14 går det løs igen. Jan og Michelle giver den fuld gas med TRX seler og kettlebelts, og vi bliver heglet igennem i endnu en time, mens solen bager.
Vi bliver brune og stærke, what's not to like?
Kl. 17.00 er der pilates og effekt med Tor. Igen knokles hele kroppen igennem, faktisk lidt af et under, at den kan blive ved med at holde til det, men kroppen kan meget mere, end man tror.
For de løbeentusiastiske er der lige en times "Ryk dit løb til nye højder" fra 18-19, men jeg når lige en hurtig aftensmad, inden der er forkælelse i wellness afdelingen med Hanne og chefredaktør Tina Nikolaisen. Der er linet op med lækre produkter, vi er de eneste i spaen, og det er en ren lise for krop og sjæl bare at være og mærke vandet og de lækre scrubs og cremer. Tina gi'r den som saunagus mester, og jeg har mest lyst til at gå direkte i seng bagefter.
Meeen, der er lige et lille særarrangement. Vi mødes på Rooftop og skåler i bobler for vores Kronprins.

TIRSDAG

Man burde begynde hver dag med en times bodyflow med Tor. Hans behagelige stemme guider en igennem en blanding af yoga, pilates og tai chi, og hele kroppen kommer i gang. At solen så vælger at stå op samtidig og dermed give en visuelt vidunderlig oplevelse, gør jo bare det hele endnu bedre.
Fra 8-9 er der styrketræning med Michelle – eller man kan vælge at spise morgenmad og samle kræfter til næste punkt på programmet. More Happy Dance med Jan. Og man bliver virkelig happy af de timer. Jan er stjernen over dem alle til at underholde og gakke rundt, mens han laver de fedeste moves.
Senere på dagen er der Bike'n'Run, hvor man to og to deler en cykel og skiftes til at løbe/cykle en tur på knapt 8 km. Der cykles i det tempo, som løberne løber i, så der er god hvile, mens man er på cyklen. Man kan også cykle hele turen, hvis man ikke løber, og uanset hvad er det en smuk tur ud i det rå vulkanske landskab.
Eftermiddagen byder på et par timer til fri disposition, og jeg vælger at tage et Club La Santa foredrag med Sally Walker, som handler om kvinder og hormoner. Meget inspirerende. Fra 17-18 er der "En stille stund med Tor".

ONSDAG

Løberne stod klar kl. 7.00 til løbetur i terræn, og kl. 8.00 er de fleste klar til SOMA, som er en blanding af yoga,

gymnastik og funktionel træning. Formiddagen er til fri disposition, og jeg går en tur ind til La Santa by. Det tager 30 minutter hver vej. Ved havnen nyder jeg bølgerne, der slår mod kysten og får en næsten meditativ følelse i krop og sind.
Kl. 13 er jeg heldig at få plads på Reformerholdet. Det har jeg drømt om at prøve længe, kan ikke helt gennemskue, hvordan de maskiner fungerer. Det er stenhårdt, men nemt nok at finde ud af med Tors kyndige instruktion. Det er virkelig skønt at blive inspireret til så mange nye træningsformer.
Kl. 14.30 er der outdoor bootcamp med Michelle. Hun tæsker folk igennem – igen – og der er ingen kære mor. Tankevækkende, at man lader den sidde så meget ned derhjemme. Senere på eftermiddagen er det muligt at afprøve Ariel yoga med Jan og Hanne. Hele timen igennem bruger man en fin silkehængekøje til at hjælpe med diverse stræk og flyvende stillinger. Vi får vist alle udfordret balancen temmelig meget, og de fleste kommer til – med passende små hvin – at hænge med hovedet nedad.
Fra kl. 21 er der yinyoga og meditation med Hanne. Lange stræk, som man holder i 4-5 minutter, og som gør nas i en kontorkrop. Vi får plejende håndpeeling og øjenmaske undervejs, og det hele foregår i total tavshed og mørke. Meget skønt og meditativt.

TORSDAG

Tidligt op igen. Kl. 7.00 er der "Fit på 15 minutter" med Michelle. Benhård bootcamp-agtig træning, der virkelig får pulsen op og sveden frem. Direkte bagefter er der morgen løbe- eller gåtur rundt om lagunen, mens solen står op. Senere på formiddagen er der Social Beachvolley, og der går ikke lang tid, før der går konkurrence i den, og de gamle færdigheder – eller mangel på samme – fra folkeskolen dukker op. Det er svært at få den bold over nettet, men når det lykkes, er der jubelbrøl og high fives.
Et par timer efter er der sjov afsluttende træning på stranden.
Kongens Efterfølger og dans med Jan. Efterfølgende er der en lille quiz, hvor man kan vinde præmier, hvis der svares rigtigt på trænerteamets skøre spørgsmål. En dejlig uge er ved at være til ende, og dagen sluttes med fælles middag i El Lago, hvor der er både tale og sang. Flyet hjemad venter i morgen. En skøn uge er slut. ■

TRÆNERNE FORTÆLLER

Dét får du ud af at tage med til Club La Santa

JAN SVENSSON
Driver træningsstudiekæden Powerhouse Cph.

– Jeg er drevet af at få folk til at smile og grine og at få dem til at huske sig selv på de helt basale ting i livet, så de får mere energi og glæde ind i hverdagen. Jeg vil minde folk om, at vi lever i en meget kontrolleret verden, hvor vi bliver bombarderet med informationer, og derfor er det ekstra vigtigt, at vi laver noget mere ukontrolleret og fjoller lidt for at give slip og mærke os selv.

MICHELLE KRISTENSEN
Ernæringsekspert, sundhedsblogger, forfatter og grundlægger af Michellekristensen.dk.

– Jeg håber, at deltagerne får øjnene op for, hvor lidt der skal til for at lave en ændring, der har stor effekt på hverdagshumøret. Hvor simpelt træningen kan gøres, og hvor let og lækkert maden kan laves. Sundhed skal være overskueligt og skabe glæde. Jeg håber også, at deltagerne finder ud af, at de kan mere, end de tror. Det er, når vi kommer ud af vores komfortzone, at magien sker.

TOR ANDERSEN
Driver træningsstudiekæden Powerhouse Cph og er Nordic Master Trainer for Les Mills træningskoncepterne.

– Jeg vil sørge for, at deltagerne på ALT for damernes Wellness Camp får en tryg og kærlig uge, hvor der er plads til alle uanset alder og træningsniveau.
– Mit største ønske for deltagerne er, at de efter en uge på La Santa rejser hjem med masser af energi, fornyet eller øget lyst til motion og bevægelse samt et positivt mindset efter en masse grin og dejlige sociale oplevelser.

HANNE BOUSAGER LARSE
Direktør i Wellcome Fitness & Spa.

– Jeg vil gerne invitere ind i den indre verden, så man for en stund kan slippe den ydre – og åbne deltagernes øjne for, at træning og leg i vand kan være en skøn træningsform.
– Desuden vil jeg gerne inspirere til at prioritere styrke-, udholdenheds-, balance- og koordinationstræning sammen med mere rolige yogaformer. Det kan forebygge og reparere på det kropslige, mentale og åndelige plan.