



Den 20.-27. september 2024

# Foreningsturen til La Santa 2024

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



# MASSER AF INSPIRATION UNDER SYDENS SOL

Tag med *Bevæg dig for livet* - Fitness til Club La Santa på Lanzerote og glæd jer til en uge med sol, socialt samvær og inspirerende workshops sammen med andre foreninger.

Foreningsturen er skræddersyet til instruktører i foreninger, der har fitness på programmet –enten holdtræning eller individuel træning i et foreningsbaseret fitnesscenter.

Vi har sammensat et spændende program og vores dygtige undervisere er klar til at inspirere jer på de mange forskellige workshops.

I en hel uge er der fitness i alle afskygninger samt masser af muligheder for at netværke med andre foreninger. Det sociale fællesskab er en stor del af turen, og der er sat tid af til sociale aktiviteter. Der er plads til 110 deltagere på turen med afgang fra både København og Billund.

## **Vælg mellem et hav af workshops**

Vores fem dygtige undervisere tilbyder workshops og foredrag inden for funktionel træning, dans og bevægelse, indoor cycling/cycling samt yoga og pilates.

Så glæd dig til en uge med fitness for fuld udblæsning



# WORKSHOPS

## Funktionel fitness med Martha

### Kettlebell basis

Hvem: Workshoppen henvender sig til instruktører med lidt- eller ingen erfaring med kettlebell træning.

Hvad: Workshoppen vil tage udgangspunkt i 3-4 basis kettlebelløvelser. De vil blive gennemgået ned til mindste detalje, for derefter at blive brugt i en træningssammenhænge (en kort workout). Workshoppen kan bruges til, at instruktøren kan få et billede af hvordan man kan implementere kettlebells i foreningerne, samt hvordan man kan bygge en hel træning op omkring kettlebells. Varighed: 60 min.

### Gør dine ømme og stive muskler glade igen

Hvem: Workshoppen henvender sig til både nye- og øvede instruktører.

Hvad: Workshoppen er en masterclass af, hvordan man kan opbygge en mobilitetstræning, med fokus på ankel-, hofte-, skulder- og rygmobilitet.

Workshoppen kan give nye øvelser til den enkelte instruktør, som kan implementeres i en træning, cooldown eller en mobilitetstræning, hjemme i foreningerne.

Varighed: 50-60 min

### Gymnastik for begyndere

Hvem: Workshoppen henvender sig til den nyuddannede instruktør, eller den erfarne instruktør, som gerne vil vide lidt mere om, hvordan man bryder gymnastiske øvelser ned for at gøre dem lettere at udføre/lære. Workshoppen tager udgangspunkt i CrossGym, derfor henvender den sig primært til instruktører i dette.

Hvad: Vi skal arbejde med 3 øvelser indenfor CrossGym gymnastik: Wall walks, Toes to bar og Handstand push ups.

(Man skal ikke kunne øvelserne for at deltage)

Workshoppen kan bruges til at skabe et overblik over, hvordan man som instruktør kan skalere en gymnastisk øvelse, så den tilpasses medlemmet mest muligt. Derudover også selv få et kendskab til de forskellige øvelser, hvis man ikke har kastet sig ud i dem endnu.

Varighed: 60 min

### CrossGym træning

Hvem: Workshoppen henvender sig til instruktører, der er uddannet i CrossGym, eller gerne vil uddannes i dette.

Hvad: Workshoppen er en inspiration til, hvordan man kan sammensætte en CrossGym-træning. Vi skal igennem en opvarmning, øvelser, en workout og en kort cooldown.

Varighed: 60 min

### Puls og styrke

Hvem: Nye og erfarne instruktører, der gerne vil kombinere træning med leg.

Hvad: En træning, hvor man arbejder med de store muskelgrupper i gruppen, samtidig med at man både leger og prøver alternative træningsmetoder.

Inspiration til et hold hjemme i foreningerne, samt inspiration til at kombinere træning med leg.

Varighed: 60 min

### Teen træning

Hvem: Instruktører, der gerne vil/skal træne børn og teens i fitness, uden maskiner.

Hvad: En træning, som den kan bygges op, hvis man skulle træne teens. Inspiration til en opbygning af Teens hold, og hvilke elementer der skal i fokus.

Varighed: 50 min

### Makkertræning i det fri

Hvem: Workshoppen henvender sig til både den nyuddannede og erfarne instruktør, der gerne vil have mere viden om makkertræning og/eller udendørstræning.

Hvad: På denne workshop får instruktøren inspiration til, hvordan fitness/grundtræning kan trænes i fællesskab igennem sjove og udfordrende makker workouts. Der tages udgangspunkt i få redskaber, og rykker træningen udenfor.

Inspiration til hvordan man kan træne sammen på en sjov måde, samt bruge det der er omkring os.

Varighed: 60 min

### Hvordan sammensætter jeg en funktionel træning?

Hvem: Henvender sig til både nye og erfarne instruktører, som har brug for hjælp (eller er gået i stå i samme træningsformer) til at sammensætte en træning. Samt hvilke forskellige muligheder der er.

Hvad: Et oplæg, samt samtale om de overvejelser der bliver gjort sig ude i foreningerne. Du får et udkast af forskellige træningsmetoder, som kan taget i brug med det samme i foreningerne. Derudover en "værktøjskasse" af forskellige former for workouts, så instruktøren ikke "går død" i de samme former.

Varighed: 60 min

### Stærkmandskonkurrence (med Peter)

Hvem: Alle.

Hvad: Kom og deltag i en venlig stærkmandskonkurrence, hvor alle kan deltage. Vi vil gennemgå nogle af de klassiske stærkmandsdiscipliner, hvorefter vi vil lave en venlig stærkmandskonkurrence.

Lidt inspiration til funktionelle stærkmandskonkurrencer, men mest af alt laves konkurrencen for sjov.

Varighed: 1,5 time

# WORKSHOPS

## Indoor cycling / cycling med Brian

### Body Bike "HIIT"

Hvem: Alle.

Hvad: En sjov (og hård) time med fokus på principperne bag HIIT træning. Vi kaster os ud i både de korte og lange intervaller.

Varighed: 60 min

### Body Bike "Low intensity"

Hvem: Alle.

Hvad: En bike time behøver ikke altid være hård og fyldt med rød-zone intervaller. Oplev en time med flow og god musik.

Varighed: 60 min

### Body Bike "RPM Challenges"

Hvem: Alle.

Hvad: RPM, eller hastigheden dine ben træder belastningen, har en stor betydning for, hvordan vi oplever intensiteten. Kom med på en time, hvor vi udfordrer os selv med høj/lav RPM. Vi taler også om, hvorfor der er en forskel og så finder du måske dit "RPM Sweet Spot"

Varighed: 60 min

### Body Bike FTP Test (20 minutter)

Hvem: Alle.

Hvad: Den originale FTP test indeholder 3 x 1 minut høj-intens intervaller, 1 x 5 minutter "all out" efterfulgt af de 20 minutters test. Lyder det ikke sjovt? Det kan det i hvert fald være. Kom og prøv kræfter med den originale FTP test!

Varighed: 60 min.

### Begynder MTB-tur

Hvem: Alle.

Hvad: Har du aldrig cyklet på MTB, så har du her muligheden for at komme med en tur offroad og lære alt om cyklen, gear og teknikker. Vi cykler ca. 10 km med mange små stop og forskelligt terræn.

Varighed: 2 timer

## Dans & bevægelse med Melanie

### Dance

Hvem: Alle niveauer kan deltage på denne time.

Hvad: 60 min dans med en masse forskellige danse stilarter.

Målet er at få sved på panden med et stort smil på læben.

Til fed musik som tager dig tilbage i tiden og ind i nutidens dansetrends. Du får inspiration til, hvordan man kan køre en time, hvor fokus er på dans og hele glæden herved. Hvordan en koreografi kan bygges op inspirerende og fastholde deltagerne hele vejen igennem. Hvordan rummet kan bruges på nye måder, og hvordan dans kan være med til at booste selvtilliden hos den enkelte, men også ved de mere interpersonelle relationer som skabes i fællesskabsfølelsen.

Varighed: 50 min

### Freestyle step

Hvem: Til den mere erfarne instruktør som har erfaring med step og det at bevæge sig i takt til musik. (Hvis du ikke en erfarne instruktør

indenfor step, men har gået eller går til step derhjemme, er du også velkommen).

Hvad: Timen vil være bygget op af 3 "blokke", hvor fokus ligger i niveau differentiering.

Blok 1 = begynder, Blok 2 = øvet og blok 3 = avanceret.

Efter finalen, hvor alle tre blokke er kørt igennem, vil der være mulighed for en kort snak omkring opbygning af de forskellige blokke samt "do's and don't's" i en step-time.

Timen kan hjælpe instruktøren til bedre forståelse af det ellers komplekse fitnesshold "freestyle step".

Forhåbentligt give dig blod på tanden til selv at blive uddannet stepinstruktør og dermed få det mere ud i foreningerne.

Varighed: 60 min.

### HIIT-Team-Step

Hvem: Til de instruktører som godt kan lide sved på panden, at presse sig selv til det yderste og som ønsker (ny) inspiration til opbygning af en HIIT-time.

Hvad: HIIT som står for højintensitet intervaltræning taler ind i motionisten ønske omkring forbrænding, høj puls og sved på panden. TEAM-elementet taler ind i foreningslivets fællesskab, da mange af øvelserne vil foregå i mindre grupper eller i par.

STEP elementet taler ind i brugen af kun 1 redskab, nemlig en stepbænk. Du vil se nye innovative måder at bygge en cardio-time op på, med kun 1 redskab, se nye mulige træningsformer ved forskellige partner og gruppeøvelser og se nye måder at bruge et 'udendørsrum' på.

Varighed: 45 min

### Wednesday Night Fever

Hvem: Alle.

Hvad: Dans der skaber glæde. Både alene, to og to og som gruppe.

Alle kan danse, vi danser blot forskelligt

Hvordan kan vi med dans kan skabe glæde og sammenhold på tværs af køn og alder? Hvordan kan samvær omkring rytme ses som en bevægelseskommunikation mennesket imellem.

Timen viser ligeledes, hvordan man hjemme i foreningerne kan bruge dans som en "icebreaker" og skabe en varm fællesskabsfølelse.

Varighed: 50 min

### Fitball Burn

Hvem: Timen for dig, der gerne vil styrke hele kroppen og samtidig arbejde på din balance. Til instruktøren som er interesseret i, hvordan hele kroppen kan styrkes, mobiliseres og balanceres med blot et redskab - en fitball.

Hvad: Styrketræning af hele kroppen. Balance og koordineringstræning. Teamwork/enkelte parøvelser

En fantastisk måde at træne både styrke og balance på.

Timen vil ligeledes gøre brug af team-arbejde - øvelser som kan benyttes ude i foreningerne.

Varighed: 60 min

# WORKSHOPS

## Dans & bevægelse (fortsat)

### **Barfodstræning: Styrke, mobilitet & fascial release**

Hvem: Alle.

Hvad: Timen indeholder træning af hele kroppen, hvor kroppen tages igennem forskellige basisøvelser hvor styrke, udholdenhed, balance og mobilitet kommer på prøve

Mobiliteten udfordres ved øvelser, der kan være med til at øge din bevægelighed og på sigt mindske risikoen for forskellige former for skader og gener. Alt foregår barfodet.

Øvelserne vil begrundes løbende med en faglig forklaring omkring fordelene ved f.eks. at være i "kontakt med sine fødder".

Ligeledes benyttes en tennisbold og bestemte dynamiske bevægelsesformer til opnåelse af fascial release.

Det er en time, som kan være med til at skabe mere fokus på det vi ofte glemmer at træne og lægge vægt på - nemlig vores bevægelighed, fleksibilitet og balance.

Bevægelighed, smidighed, styrke og god balance kan være fire afgørende faktorer ift. reducere af risikoen for skader.

Øvelserne vil kunne gavne de fleste ude i foreningerne til at få et nyt og mere oplyst syn på måden vi bevæger vores kroppe på, hvordan vi går/bevæger vores fødder samt vigtigheden i at træne vores nervesystem.

Varighed: 60 min

### **Arial fitness + relaxation**

Hvem: Instruktører, der gerne vil blive klogere på holdtyper med fokus på body & mind. Instruktører der tør springe ud i nye udfordringer f.eks. at hænge på hovedet. Instruktører som gerne vil udforske nye måder at træne hele kroppen på - både fysisk og psykisk.

Hvad: Arial fitness og relaxation er en time, hvor body and mind kombineres. Silkestoffet som er hængt fra loftet, og som danner en hammock/hængekøje, blev første gang set på en Fransk cirkusskole. Arial er en time, hvor du har mulighed for at opleve, hvordan kroppen kan arbejde sammen med silkestoffet og skabe både styrke i muskulaturen, smil på læben, sug i maven ved forskellige sving og blod til hovedet når vi vender kroppen på hovedet.

Denne time vil altså både styrke kroppens muskler og fokusere på kroppens fleksibilitet og mobilitet.

Den sidste del af timen vil fokusere på Arial Relaxation, hvor silkestoffet foldes ud og dækker hele kroppen. Her bliver der plads til ren afslapning, hvor stoffet stimulerer og giver følelsen af tryk og får vores nervesystem ned i gear med en afslappende historiefortælling, der skaber rammerne for en "mindful afslutning".

Kan give et nyt perspektiv og initiativ til en ny træningsform i de danske foreninger.

Kan være med til at tiltrække andre målgrupper til foreninger og klubber.

Varighed: 60 min



# WORKSHOPS

## Individuel træning med Peter

### Smidig med styrketræning

Hvem: Let øvede.

Hvad: På denne workshop gennemgår vi hvordan man kan justere styrketræningsøvelser, så de øger vores mobilitet/smidighed samtidig med at vi bliver stærkere. Der er et fokus på at træne med fuldt bevægelsesudslag og virkelig styrke vores led og muskler i deres yderpositioner. Workshoppen er praktisk og vi gennemgår øvelseseksempler til hele kroppen.

Du vil få nye ideer til variationer på de klassiske styrketræningsøvelser der kan anvendes både på hold og individuelle instruktioner.

Varighed: 60 min

### Træn ud fra principper

Hvem: Alle.

Hvad: På denne teoretiske workshop gennemgår vi de vigtigste træningsprincipper på træningsområdet. Principperne er helt overordnede, og vil fungere som et værktøj til at planlægge din og andres træning. Først vil vi gennemgå de forskellige principper, derefter er der en praktisk øvelse i at anvende dem i programlægning. Disse principper vil hjælpe dig til at gøre kompliceret træningslære nemt at huske, forstå og anvende i praksis når du skal planlægge din og andres træning.

Varighed: 60 min

### Teknik i basisløft (overkrop)

Hvem: Alle.

Hvad: På denne workshop vil vi gennemgå teknikken i nogle af de store basisløft for overkroppen som militærpres, rows, bænkpres osv. Vi vil nørde lidt ned i, hvordan man kan optimere teknikken til forskellige formål og kropstyper.

Du vil få mulighed for at få rettet din teknik, samt lære om forskellige variationer. Kurset er hovedsageligt målrettet individuel fitness.

Varighed: 60 min

### Teknik i basisløft (underkrop)

Hvem: Alle

Hvad: På denne workshop vil vi gennemgå teknikken i nogle af de store basisløft for underkroppen som squat, dødløft, lunges osv. Vi vil nørde lidt ned i hvordan man kan optimere teknikken til forskellige formål og kropstyper.

Du vil få mulighed for at få rettet din teknik, samt lære om forskellige variationer. Kurset er hovedsageligt målrettet individuel fitness.

Varighed: 60 min

### Træn udenom skader

Hvem: Alle

Hvad: En praktisk workshop, hvor vi gennemgår nogle helt universelle tips til, hvordan man kan træne udenom skader og skavanker. Vi gennemgår både principper der gør sig gældende for hele kroppen, men dykker også ned i specifikke kropsdele.

Du får nogle principper og specifikke tips til, hvordan man kan træne udenom skader og skavanker.

Varighed: 60 min

### Kettlebell avanceret

Hvem: Øvede eller dem med basis kettlebell

Hvad: Praktisk gennemgang af avancerede kettlebelløvelser som clean, snatch samt forskellige variationer af de klassiske kettlebelløvelser. Vi vil kort gennemgå de forskellige tilgange til kettlebelltræning samt hvordan du kan indrage kettlebells til din individuelle træning eller holdtræning.

Du vil have bedre styr på teknikken i forskellige kettlebelløvelser der gør, at du bedre kan lære dem til dine medlemmer, samt have noget inspiration til nye øvelser/øvelsesvariationer.

Varighed: 60 min

### Ryggen: Smerter og træning

Hvem: Alle

Hvad: Lænderygmerter er et stigende problem og samtidig går flere og flere til behandling og må tage smertestillende medicin. De sidste 20 års forsknings på området har på mange måder givet os en helt ny forståelse af problemet. På denne workshop vil du høre om hvordan vores forståelse af rygsmerter har ændret sig de sidste, og hvordan træning og bevægelse kan være en del af løsningen.

Du får indsigt i, hvad de sidste 20 års forskning har lært os om rygsmerter, samt hvordan træning og bevægelse kan anvendes konstruktivt.

Varighed: 1,5 time



# WORKSHOPS

## Yoga, pilates, body & mind med Nicola

### Morgenyoga 1

Hvem: Alle.

Hvad: Du behøver hverken at være smidig, have en god balance eller være et morgenmenneske for at kunne være med til morgenyoga. Det er morgenyoga, hvor alle kan være med. En god måde at få stivhed ud af kroppen og blive mentalt klar til en ny dag. Klassen vil tage udgangspunkt i Hatha Yogaen, og vil bestå af fysiske stillinger, åndedrætsøvelser og en liggende guidet afspænding.

Varighed: 60 min

### Morgen yoga 2

Hvem: Alle, der har forståelse for basisstillinger.

Hvad: Små alola'er (flows) til at vække led, muskler, organer og sind. Fokus på vejrtrækning, core stabilisering og glæde til sjælen gennem dynamiske bevægelser for at øge energiniveaet. Flow bliver gentaget 2 gange. Anden gang en smule hurtigere og derfor er det vigtigt at have en kendskab til yogaens asanas.

Varighed: 1 time 15 min

### Yoga for bedre søvn

Hvem: Alle. Hvis du har søvnbesvær eller er præget af en hjerne der er svær at slukke, er du mere end velkommen her.

Hvad: Rolige, beroligende stræk og restorative yoga stillinger til at reducere stress og forberede kroppen til en dyb og afslappende søvn. Her afsluttes med en mediativ yoga søvn (yoga nidra), som er en guidet bevidst hvile både fysisk, mentalt og emotionelt.

Varighed: 1 time 30 min

### Hofte, knæ og tær

Hvem: Alle.

Hvad: En time med kærlighed til underkroppen. Vi vil arbejde på hvordan vi kan beskytte knæene ved at fokusere på muskulaturen omkring disse. Øvelser, der har til hensigt at åbne og styrke hofterne, styrke knæ og ankler og smidiggøre tæerne. Få inspiration til øvelser og oplevelser, som du gerne vil introducere til dine hold.

Varighed: 60 min

### Aften yoga (yin) med bolstrer, blokke og tæpper

Hvem: Alle.

Hvad: Yin Yoga er en blid yoga form, hvor de enkelte stillinger holdes passivt mellem 3 og 5 minutter og nogle enkelte endda længere tid. Ved at blive flere minutter i de samme yogastillinger, lærer du at give slip og finde roen i stillingerne, hvilket gør denne yogaform helt unik. De fleste yogastillinger er liggende eller siddende med fokus på lange, passive stræk, der retter sig mod bindevævet og leddene for at forbedre fleksibilitet og lindring af dybe muskelspændinger.

Varighed: 60 min

### Yoga for mænd

Hvem: Alle.

Hvad: Mange mænd mener ikke de kan komme til yoga, fordi de ikke er smidige nok. I denne workshop vil vi snakke om og gennemgå alternativer til øvelser for at få de mindre smidige deltagere til at få succesoplevelse til yoga. Vi kommer til at arbejde med redskaber, som blokke, bolstrer og bæltter.

Varighed: 1 time 30 min

### Mave & ryg

Hvem: Alle, dog gerne med noget yoga forståelse.

Hvad: Musklerne i maven og ryggen - vores 'core' muskulatur - hjælper med at stabilisere og balancere kroppen, såvel som beskytter rygraden. I denne workshop finder vi også forbindelsen til diafragma-musklen, bækkenbunden og organerne for en dybere oplevelse og forståelse af at arbejde med disse.

Varighed: 1 time 30 min

### Mandala Flow på sand

Hvem: Yoga udøvere, der ønsker at se flere perspektiver på deres 'måtte'.

Hvad: En yogapraksis, der fusionerer meditation og bevægelse på en naturskabt platform. Oplev en symbiose mellem kropsbevægelse og sandets bløde underlag. Mandalaens dynamiske cirkulære mønstre fremmer både kropslig styrke og indre ro. Bevægelse synkroniseres med åndedrættet til øget forbindelse mellem sind og krop. Lyden af havet og en blid brise bidrager til en beroligende atmosfære, fokus på jordforbindelse og tilpasning af naturens rytme for balance og harmoni.

Der vil være mulighed for at skabe egen unik mandala, som en del af praksissen. Husk solcreme!

Varighed: 1 time 30 min

### Pilates & fitness reformer v. Melanie

Hvem: Både til den nyuddannede og øvede instruktør som ønsker at blive klogere på deres egen vejrtrækning til daglig og under træning samt få et indblik i den nye populære træningsform - reformer.

Hvad: Timen byder på en faglig snak omkring, hvordan vi trækker vejret på den mest favorable måde for vores eget helbred - både fysisk og psykisk.

Derudover vil timen tage dig igennem en række forskellige pilatesøvelser i vores reformer-maskiner, hvor fokus i højere grad er på mobilitet og vejrtrækning.

I sidste del af timen vil fokus rettes mod tempo og udtrætning af musklen til god fitnessmusik.

Du får et bredt indblik i den nye træningsform som 'skyder' op alle steder i fitness-branchen. En træningsform som de fleste let kan gå til, da mange af øvelserne foregår liggende, og man derved nemt kan få trænet hele kroppen uden, at det indbefatter tung vægtstang overhovedet.

Varighed: 60 min

# WORKSHOPS

Foredrag, gåture, aqua party, trampolin fitness mv.

## Den gode instruktør v. Martha

Hvem: Den henvender sig til både nye og erfarne instruktører, som har brug for et kig på egne præstationer som instruktør, eller som har svært ved at finde sig til rette i instruktørrollen.

Hvad: Et oplæg, samt samtale om de overvejelser der bliver gjort sig ude i foreningerne. Giver et nyt syn på instruktørrollen, samt få sat rollen lidt i perspektiv.

Varighed: 50-60 min

## Aqua party v. Melanie

Hvem: Alle der gerne vil være med til ONE BIG PARTY og få kølet kroppen ned i varmen.

Hvad: Én stor 'vand-danse-fest', der tager dig igennem musikhit efter musikhit. Pulsene stiger, mens kroppen køles ned i poolens friske temperatur. Koreograferede bevægelser til god musik.

Vise muligheden for en lang række forskellige bevægelser i vand mens fokus er på at give den gas til diverse kendte melodier.

Varighed: 30 min

## Jump down, pulse up: Trampolin fitness v. Melanie

Hvem: Alle der ønsker at prøve kræfter med en anderledes træningsform der udfordrer både koordinering og kondition.

Hvad: 30 min all out trampolin fitness, hvor pulsen stiger til god musik.

Der vil både indgå koordinationsøvelser, rytme, styrke og en masse cardio-øvelser. Endvidere vil det legende element blive bragt i spil og

skabe én stor trampolin-fest.

Denne workshop kan være med til at vise, hvordan en anderledes træningsform kan være lige så effektiv som andre høj-intense træningsformer. Alt imens at man får et stort smil på læben og kroppen udfordres. Denne time kan være med til at skabe opmærksomhed på en utrolig fed (sveddig) træningsform som måske kan tiltrække andre målgrupper til diverse foreninger.

Varighed: 30 min

## Offroad gå-tur i solopgang v. Brian

Hvem: Alle

Hvad: Oplev solopgangen langs havet på én 2,5 km. gåtur offroad.

Husk kondisko og mobiltelefon til billeder

Varighed: 60 min

## Vulkanvandring v. Brian

Hvem: Alle

Hvad: Kunne du tænke dig at stå på toppen af en vulkan og kigge ned i krateret? Så er det denne tur du skal med på. Vi cykler på MTB fra Club La Santa via asfalt og brede grusveje ud til vulkanen, hvorefter vi kravler op til toppen.

Varighed: 2,5 timer



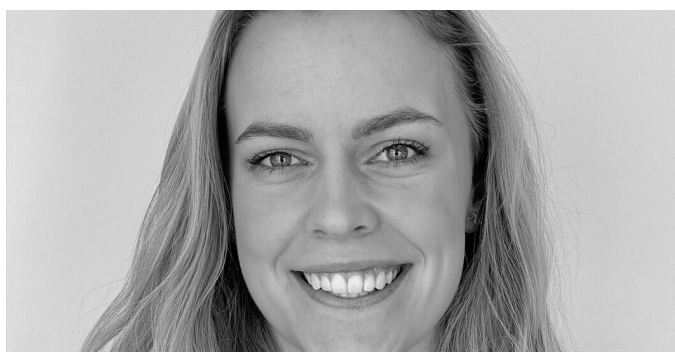


# Undervisere på Foreningsturen



## **Peter Leth Nissen**

Peter er uddannet fysioterapeut, landsunderviser hos Bevæg dig for livet – Fitness og har i mange år været frivillig instruktør i Borup Fitness. Til daglig arbejder Peter som fysioterapeut og træner i København.



## **Melanie Ahrenkiel**

"Bsc. Sport Science & Psychology fra Aarhus Universitet og er i gang med sin kandidatuddannelse på Københavns Universitet. Melanie er tidligere Group Fitness & Aerobic instruktør på Club La Santa. I dag arbejder hun som holdinstruktør i SATS og for Club La Santa Academy i Danmark, hvor hun uddanner nye instruktører inden for holdtræning i puls/styrke, step og dance".



## **Brian Overkær**

Brian Overkær er én af de førende indenfor træning, coaching og idrætsinnovation. Han er stifter af Intelligent Cycling® og forfatter til 5 bøger, bl.a. "Motivation – nå i mål med din træning", "WATT – Træning og Konkurrence" samt "Smuk uden Kniv". Brian har tidligere arbejdet med fitness for DGI og har udviklet en række uddannelser, kurser og koncepter.

Brian er tidligere Green Teamer og kender La Santa som sin egen bukselomme.



## **Martha Huniche Corell**

Martha har en bachelor i Idræt og Sundhed, og tog derefter 13 måneder som Green Teamer på Club La Santa, i Fitness & Functional afdelingen. Nu læser hun en kandidat i Journalistik på SDU, arbejder som Landsunderviser for Bevæg dig for livet – Fitness og er instruktør i SATS.



## **Nicola Franks**

Nicola har en BA i fysioterapi fra Professionshøjskolen UCC. Hun er desuden landsunderviser i Bevæg dig for livet – Fitness.

# ALT DET PRAKTISKE

## Tilmelding

Tilmeldingen foregår direkte gennem Club La Santa:

<https://www.clublasanta.com/da/events/foreningsfitness-paa-club-la-santa>

Efter tilmeldingsfristens udløb d. 1. juni er tilmeldingen bindende, og der

udsendes deltagerliste og andre praktiske oplysninger.

Husk ved tilmelding at notere hvem, du gerne vil bo sammen med.

## Transport

Der er flytransport direkte fra København og Billund til Lanzarote.

Transfer mellem lufthavn og Club La Santa er inkluderet i prisen.

Øvrig transport er for egen regning.

Der er afgang fra Kastrup kl. 9 den 20. september.

Mødetid er senest kl. 6.30.

Der er afgang fra Billund kl. 07.30 den 20. september.

Mødetid er senest kl. 05.30.

Hjemkomst til Kastrup den 27. september kl. 20.30 og Billund kl.

18.10.

## Overnatning

Overnatning foregår på Club La Santa – se [www.clublasanta.dk](http://www.clublasanta.dk)

Der overnattes i lejligheder, som deles mellem 2-6 deltagere.

Du skal selv finde dem, du vil bo sammen med, og hvis du ikke

har nogen, skal du enten betale for at bo alene i en lejlighed

eller dele med en anden af samme køn, som Club La Santa

sætter dig sammen med.

Det er også muligt at booke enkeltværelse.

Der er begrænsede antal værelser.

## Priser

Priser, som inkluderer fly, bagage, mad ombord, transfer, ophold i lejlighed og sport:

Comfort 1:

v. 3 voksne i lejligheden:	kr. 7.865,-
v. 2 voksne i lejligheden:	kr. 8.965,-
v. 1 voksen i lejligheden:	kr. 12.265,-

Comfort View 1:

v. 3 voksne i lejligheden:	kr. 8.665,-
v. 2 voksne i lejligheden:	kr. 10.165,-
v. 1 voksen i lejligheden:	kr. 14.765,-

Comfort 22:

v. 6 voksne i lejligheden:	kr. 7.765,-
v. 5 voksne i lejligheden:	kr. 8.265,-
v. 4 voksne i lejligheden:	kr. 8.865,-
v. 3 voksne i lejligheden:	kr. 9.965,-
v. 2 voksne i lejligheden:	kr. 12.065,-

Suite 1 Seaview:

v. 3 voksne i lejligheden: kr. 10.065,-

v. 2 voksne i lejligheden: kr. 12.265,-

Suite 2 Seaview:

v. 6 voksne i lejligheden: kr. 8.565,-

v. 5 voksne i lejligheden: kr. 9.265,-

v. 4 voksne i lejligheden: kr. 10.065,-

v. 3 voksne i lejligheden: kr. 11.565,-

v. 2 voksne i lejligheden: kr. 14.565,-

Pris for morgenmad kr. 780,-

På turen er der workshops, som løber hen over frokosten og der er samtidigt planlagt flere fællesspisninger, så derfor frarådes det at købe halv- eller helpension, men at man "nøjes" med morgenmad, hvis man vil have forplejning.

- Det er også muligt at tilberede mad i lejligheden.
- På turen er der plads til 110 deltagere.
- Ved færre end 60 deltagere gennemføres turen ikke.
- Der er 60 pladser fra København og 50 pladser fra Billund.
- Når pladserne på de respektive afgang er optaget, kan du blive henvist til at rejse fra anden lufthavn end ønsket – du må i dette tilfælde selv afholde omkostninger i forbindelse hermed.

## Forudsætninger

For at deltage skal du enten have Bevæg dig for livet – Fitness'

Fitnessinstruktøruddannelse eller være uddannet

fitnessholdinstruktør (fx. yoga, dance, puls&styrke). Det forudsættes,

at man som deltager er instruktør i en forening, som enten er

medlem af DGI og/eller GymDanmark.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes.

## Aktiviteter

Ud over de planlagte workshops og foredrag er der diverse sociale

aktiviteter, bl.a. fællesspisning, og La Santas øvrige aktiviteter

kan ligeledes benyttes.

Medbring

- blåt sygesikringskort

- træningstøj og sko til alle workshops

- kasket/drikkedunk