



DEN 19. - 26. SEPTEMBER 2025

# FORENINGSTUREN TIL LA SANTA

# FITNESS, FORENINGER OG FANTASTISKE WORKSHOPS

Tag med til Club La Santa den 19. september til 26. september 2025 og få ny inspiration til både holdtræning, individuel træning og bestyrelsesudvikling.

Foreningsturen er skræddersyet til instruktører og bestyrelsesmedlemmer i foreninger, der har fitness på programmet. 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 samt deltagelse i netværk for bestyrelsesmedlemmer.

Der er plads til 110 deltagere på turen.



# WORKSHOPS

## Body & Mind

### Morgenyoga

Kom med til et blidt morgenflow. Vi vækker langsomt kroppen med stræk, åndedræt og flydende bevægelser. Hele kroppen bliver mobiliseret, og vi slutter af med en afspænding/kort meditation. Udover at få en god start på dagen, får du inspiration til egen undervisning.

**Målgruppe:** Alle – med og uden yogaerfaring

**Underviser:** Ida Bohn

**Varighed:** 60 min.

### Armbalancer

Vi arbejder med forskellige typer af armbalancer. Fokus er på leg, teknik, og på hvordan man i undervisningen gør kroppen klar, fx gennem mobilisering og styrkelse af håndled og skuldre. Derudover arbejder vi med progressioner og alternativer, så undervisningen kan foregå på flere forskellige niveauer. Timen og øvelserne bliver bygget op omkring kortere yogaflovs.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Instruktører i yoga og andre, der gerne vil lege og udfordre sig selv

**Underviser:** Ida Bohn

**Varighed:** 60 min.

### Yoga for skuldre, nakke og ryg

Den klasse vil være bygget op som et flow, hvor vejrtrækning og bevægelser kobles. Der vil være fokus på øvelser og stræk, som løsner op omkring nakke, skuldre og ryg, hvilket er perfekt, hvis du har (eller underviser folk med) et stillesiddende arbejde. Klassen slutter med rolige stræk på gulvet efterfulgt af meditation/afspænding.

**Målgruppe:** Alle

**Underviser:** Ida Bohn

**Varighed:** 75 min.

### Happy hips

Deltag i et yoga slow flow med fokus på hofterne. Færre rygsmerter, mindre knæproblemer og en bedre holdning er blot nogle af de fordele du kan opnå ved at arbejde med hoftemobilitet.

På denne workshop vil du komme igennem et flow, hvor hele kroppen bliver bevæget med særligt fokus på at løsne op omkring hofterne, og skabe bevægelighed gennem både dynamiske bevægelser og langsommere stræk.

Du få inspiration til undervisning - ikke kun yoga - men også øvelser, der kan indarbejdes i andet træning.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Alle

**Underviser:** Ida Bohn

**Varighed:** 75 min.

### Introduktion til traditionel kinesisk medicin

Teoretisk præsentation af tilgangen inden for Traditionel Kinesisk Medicin (TCM), bl.a. helt kort intro af elementerne, meridianbaner og yin/yang.

Workshoppen kan med fordel tages i forbindelse med Yin yoga timen, hvor den teoretiske del implementeres i praksis.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Yogainstruktører, der overvejer Yin Yoga som overbygning

**Underviser:** Ida Bohn

**Varighed:** 45 min.

### Yin Yoga

Yin Yoga er en helt langsom yogaform, hvor vi bliver i stillingerne i 3-5 minutter. Vejrtrækningen er central i arbejdet med at finde stilhed. Både forlængelse af muskler og bindevæv samt nedregulering af nervesystemet er fokus for denne yogaklasse, som slutter af med en kort afspænding/meditation.

Workshoppen kan med fordel tages i forlængelse af "Introduktion til traditionel kinesisk medicin", hvis du er instruktør, der overvejer at tage Yin Yoga som overbygning.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Alle

**Underviser:** Ida Bohn

**Varighed:** 60 min.

### **Introduktion til meditation**

Er du nysgerrig på meditation er denne workshop et godt sted at starte. Du bliver guidet gennem 30 minutter, hvor du også vil få nogle redskaber til, hvordan du kan fortsætte en meditationspraksis på egen hånd efterfølgende.

**Målgruppe:** Alle

**Underviser:** Ida Bohn

**Varighed:** 45 min.

### **Formidlingens lag - skab magi i undervisningen**

En lidt mere teoretisk workshop, der sætter formidling af yoga i fokus. Vi arbejder med, hvordan vi kan opbygge og koble formidlingen af fysiske stillinger, åndedræt, følelser og intentioner i stillinger og flows på en måde, så deltagerne oplever at alt går op i en højere enhed.

Deltagerne på denne workshop kommer til at undervise hinanden i selvvalgte stillinger og flows.

**Målgruppe:** Instruktører i yoga

**Underviser:** Ida Bohn

**Varighed:** 75 min.



# WORKSHOPS

## Koreografi, dans og fitness

### **Puls & styrke - med fokus på leg og kreativ brug af rummet**

En time, hvor Martha og Melanie vil vise, hvordan implementering af leg og kreativt brug af rummet kan flytte fokus hen på glæden ved at træne sammen.

Workshoppen giver en masse nye kreative ideer til, hvordan træning også kan se ud.

Workshoppens kreative brug af leg kan differentieres og modificeres til alle aldre, hvilket der til sidst i workshoppen vil være en faglig diskussion om.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Både nyuddannede og øvede instruktører

**Undervisere:** Melanie Ahrenkiel & Martha Corell

**Varighed:** 60 min.

### **Step let øvet/øvet (Twin-Step)**

Få indsigt i konceptet Twin-Step, hvor to personer deler stepbænk. Der vil i alt blive undervist i tre blokke, og efterfølgende lærer I, hvordan de tre blokke kan videreudvikles (trinudvikling) til et mere øvet niveau. Hertil vil der ligeledes være en snak om opbygning, blokudvikling, undervisning heraf og hvordan let øvet/øvet-niveau differentierer sig fra begynderniveau.

Workshoppen er til instruktører, som ønsker ny inspiration til deres egne hold. Eller til instruktører som tidligere har undervist eller gået til step og måske gerne vil føre det tilbage i foreningen. Twin-step åbner ligeledes endnu mere op for det sociale aspekt, idet man "samarbejder"/stepper i par af to på bænken.

**Målgruppe:** Uddannede stepinstruktører eller instruktører der har erfaring med og forståelse for step

**Underviser:** Melanie Ahrenkiel

**Varighed:** 60 min.

### **Fitness Reformer**

Workshoppen vil fokusere på at komme igennem en masse forskellige øvelser i reformeren. Med særligt fokus på udtrætning af muskulaturen ved mange gentagelser i reformeren.

Workshoppen skal gerne give en masse inspiration til de mange forskellige måder kroppen kan arbejde i reformeren.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Både nyuddannede og erfarne instruktører

**Underviser:** Melanie Ahrenkiel

**Varighed:** 90 min.

### **Pilates Reformer**

Workshoppen vil, udover at gennemgå de forskellige øvelser i reformeren, indeholde en snak omkring optimal vejrtrækning som implementeres i øvelserne samt placering af vores krop, så vi opretholder korrekt teknik og alignment.

Vi gennemgår de klassiske og signifikante øvelser fra pilates reformertræning. Disse øvelser vil blive sammensat i forskellige "blokke", hvor fokus vil være på flow og vejrtrækningens kraft til længere udholdenhed i øvelserne.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Både nyuddannede og erfarne instruktører. Eller instruktører som overvejer en uddannelse i Pilates Reformer.

**Underviser:** Melanie Ahrenkiel

**Varighed:** 90 min.

### **Dance**

Vi starter ud med et par enkelte tracks som opvarmning - track by track - som er en undervisningsform, der tager udgangspunkt i at få sved på panden og lægger sig meget op af Dance Fit.

Herefter vil vi dykke ned i en koreografi, hvor vi går i dybden med trinene og den tilhørende teknik.

Derudover vil der være fokus på formidling og performance til opnåelse af empowerment og styrket tro på egne evner hos den enkelte.

**Målgruppe:** Nyuddannede, der har erfaring med dans og bevægelse og øvede instruktører som ønsker at se, hvordan man formidler og underviser i dans.

**Underviser:** Melanie Ahrenkiel

**Varighed:** 60 min.

### **Dance Fit**

Vi skal igennem en masse tracks, hvor formålet er at få høj puls og ét stort smil på læben. Det vil være track by track, hvor I vil tages igennem en lang række forskellige dansestilarter.

Udover dans vil der indimellem dansenumrene være inkorporeret nogle puls/styrke tracks, og her kommer "Fit"-delen ind.

**Målgruppe:** Alle

**Underviser:** Melanie Ahrenkiel

**Varighed:** 60 min.

### **HIIT Trampolin**

HIIT Trampolin er en effektiv og sjov måde at få pulsen op, forbrænde kalorier og styrke kroppen på. Denne aktive træning kombinerer dynamiske hop på trampolinen med styrke- og konditionsøvelser på gulvet, hvilket giver en alsidig og udfordrende workout.

**Målgruppe:** Alle

**Underviser:** Melanie Ahrenkiel

**Varighed:** 45 min.

### **Arial fitness + relaxation**

Arial fitness og relaxation er en time, hvor body & 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. Timen vil altså både styrke kroppens muskler og fokusere på kroppens fleksibilitet og mobilitet.

Den sidste del af timen handler om 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".

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Alle (som er klar på at hænge på hovedet)

**Underviser:** Melanie Ahrenkiel

**Varighed:** 2 hold a 45. min.



# WORKSHOPS

## Funktionel træning

### Snatch for begyndere

Der vil blive nørdet teknik indenfor snatch, både med vægtstang, håndvægte og kettlebell.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Alle

**Underviser:** Martha Corell

**Varighed:** 60 min.

### Kettlebell basis

Gå igennem teknikken på 3-4 øvelser, som alle kan gå til og implementere når de kommer hjem. Slutligt vil der være en kort træning, som viser hvordan kettlebell kan bruges.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Instruktører, der gerne vil implementere en kettlebell i træningen, eller bare er interesseret i selv at lære at bruge en kettlebell.

**Underviser:** Martha Corell

**Varighed:** 60 min.

### Kettlebell øvet

Gå igennem teknikken på 3-4 af de mere komplicerede øvelser indenfor kettlebell-træning, som fx turkish get up.

Det vil blive en workshop, hvor fokus er på at nørde teknik, rette hinanden og have det sjovt med kettlebells.

**Målgruppe:** Instruktører, der i forvejen har kendskab til kettlebell, men gerne vil gå et niveau op.

**Underviser:** Martha Corell

**Varighed:** 60 min.

### Solopgangstræning – start dagen med god energi

Hvilken bedre start på dagen end at mødes med gode mennesker, se solopgangen over vulkanerne - og få lidt sved på panden?

Intet? Nej, enig!

Vi starter dagen sammen med en "nem" træning, hvor der benyttes kropsvægt og maskiner. Vi vil gå igennem en kort opvarmning, for derefter at køre en kortere funktionel træning.

I behøver ikke have spist det helt store morgenmåltid, men lidt mad anbefales inden start. Efter

træningen er der mulighed for morgenmad i buffeten.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Alle

**Underviser:** Martha Corell

**Varighed:** 60 min.



### **MAX UD – Bænkpres, Squat & Dødløft**

Workshoppen handler om din egen styrke. Hver deltager vælger 2 af de 3 power løft, som man gerne vil maxe ud i (nå højeste vægt på 1 gentagelse). Vi gennemgår en fælles opvarmning, og I får info om, hvordan man spotter hinanden korrekt. Herefter går vi stille i gang med at bygge op, hvor I hjælper hinanden.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Alle, der har interesse i at se hvor stærke de er, samt få hjælp til hvordan man spotter andre i de basale power løft.

**Underviser:** Martha Corell

**Varighed:** 90 min.

### **Funktionel Fitness**

Workshoppen er en inspiration til, hvordan man kan sammensætte en Funktionel Fitness-træning, hvor der både er fokus på styrke og cardio, uden at det bliver en videnskab at gennemskue. Vi skal igennem en opvarmning, øvelser, en workout og en kort cool down.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Workshoppen henvender sig til instruktører, der er uddannet i Funktionel Fitness, eller gerne vil uddannes i dette

**Underviser:** Martha Corell

**Varighed:** 60 min.

### **Glad krop**

Kom til en masterclass i, hvordan man kan opbygge mobilitetstræning med fokus på ankel-, hofte-, skulder- og rygmobilitet. Vi starter timen stående med fokus på øvelser, der styrker ankler, læg og fødder. Herefter bevæger vi os ned på græsset. Timen slutter stående med bevægelse.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Både nye og øvede instruktører. Store dele foregår på knæ, og der kan være nogle øvelser der kræver mobilitet i hofte og ankler – det skal dog ikke være en hindring for at deltage

**Underviser:** Martha Corell

**Varighed:** 60 min.

### **Intervaltræning**

Intervaller er en effektiv måde til at få pulsen højt op. Det kan gøres på forskellige måder, bl.a. via en Tabata. En tabata tager 4 minutter, og består af 20 sekunders arbejde, efterfulgt af 10 sekunders pause. Dette gentages 8 gange.

På denne workshop vil vi arbejde med at lave intervaltræningen sjov, alsidig og skalerbar til den enkelte. Så er du instruktør, og nysgerrig på hvordan du kan bruge det i din træning, så kom med og bliv inspireret.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Alle

**Underviser:** Martha Corell

**Varighed:** 60 min.





# WORKSHOPS

## Indoor cycling

### Body Bike "Fibonacci"

I matematik er Fibonacci-sekvensen en sekvens, hvor hvert element er summen af de to elementer, der går forud. Tal, der er en del af Fibonacci-sekvensen, er kendt som Fibonacci-tal, og vi benytter de første 6 sekvenser til intervalarbejde på denne time: 1-1-2-3-5-8 min.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Alle, der er interesseret i at få en god oplevelse på cyklen!

**Underviser:** Brian Overkær

**Varighed:** 60 min.

### Body Bike "slow morning"

Vi besøger de lave træningszoner og nyder solopgangen til behagelig musik. En dejlig måde at starte dagen på og blive frisk til de næste aktiviteter på programmet!

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Instruktører og alle andre, der er interesseret i at få en god oplevelse på cyklen!

**Underviser:** Brian Overkær

**Varighed:** 60 min.

### Body Bike "Threshold Challenge"

Oplev en time, hvor vi primært befinder os omkring den anaerobe tærskel (FTP) og leger med følelsen og intensiteten over længere tid. Det kan virke skræmmende for nogle medlemmer, men kan faktisk være en virkelig god oplevelse, når først man prøver det.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Instruktører og alle andre, der er interesseret i at få en god oplevelse på cyklen!

**Underviser:** Brian Overkær

**Varighed:** 90 min.

### Body Bike FTP-Test (20 minutter)

Hvorfor ikke gentage succesen fra 2024 og kaste os ud i endnu en FTP-test. Måske nåede du ikke at være med? Måske er du kommet i bedre form? Uanset hvad tager vi endnu en runde med den originale FTP-test: Den 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.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Instruktører og alle andre, der er interesseret i at få en god oplevelse på cyklen!

**Underviser:** Brian Overkær

**Varighed:** 90 min.

### Bike & fit - Hybridtræning

En hybridtræning, hvor vi vil kombinere bodybike, styrke- og konditionstræning i en samlet træning. I en travl hverdag kan det være svært både at nå konditionstræning (her spinning) og styrketræning, hvorfor denne hybridtræning af forskellige træningstyper kan give foreningerne mulighed for at tilbyde deres medlemmer én samlet træning. Vi ved, at konditionstræning er godt for os, men ofte bliver det spinningtiden, der vinder over styrketræningen. Men styrketræning er lige så afgørende for vores sundhed og motoriske velbefindende, når vi bliver ældre, hvorfor denne træningsform også bør prioriteres.

**Målgruppe:** Både nyuddannede og øvede instruktører som har kendskab til bodybike, styrke- og konditionstræning.

**Underviser:** Melanie Ahrenkiel

**Varighed:** 60 min.



# WORKSHOPS

## Individuel træning

### Kost til idrætsudøvere i foreningerne

Hvilken koststrategi bør meget aktive idrætsudøvere have, når de ønsker at optimere deres performance? Oplægget vil mest omhandle kostguidelines til unge og voksne i foreningslivet. Vi dykker således ned i den viden, vi har omkring kost til idrætsaktive unge og voksne.

**Målgruppe:** Alle

**Underviser:** Kasper Danborg

**Varighed:** 90 min.

### Okklusionstræning

Okklusionstræning, blodflow restriktion eller kaatsu. Kært barn.. Vi sætter os ind i arbejdet med styrketræning med ganske lav belastning, men hvor blodflowet til de arbejdende muskler er nedsat. Hermed igangsættes en række mekanismer som både kan øge muskelstyrken, muskelmassen og en række kardiometaboliske ændringer. Træningstypen er mere skånsom og anvendes med fordel, hvor der er skader eller skavanker i led eller væv.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Uddannede fitness/funktionel instruktører

**Underviser:** Kasper Danborg

**Varighed:** 60 min.

### Overgangsalder og mikrotræning

Vi sætter fokus på kvinder og mænd i overgangsalderen, som er påvirket fysisk af det. Træthed, mindre overskud, hedeture osv er en del af denne periode for mange kvinder (og nogle mænd, som har andre bivirkninger), men hvad bør man fokusere på i overgangsalderen, når hele kroppens hormonelle univers er i forandring?

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Uddannede fitness/funktionel instruktører

**Underviser:** Kasper Danborg

**Varighed:** 90 min.





### **Sportsspecifik fitness med udgangspunkt i padel**

Padel er i rivende udvikling, og vi ser særligt, at udøvere over 30 finder sig til rette med spillet. Det giver øget interesse for, hvordan man specifikt kan træne fysisk til denne idræt. Derfor arbejder vi i denne workshop med fysisk træning målrettet at blive mere fit til Padel. Erfaringer fra workshoppen kan "oversættes" til andre sportsgrene.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Uddannede fitness/funktionel instruktører

**Underviser:** Kasper Danborg

**Varighed:** 60 min.

### **Plyometrisk træning**

Plyometrisk træning er en form for træning, der fokuserer på at udvikle eksplosiv styrke og hurtighed gennem hurtige, kraftfulde bevægelser. Den involverer typisk øvelser, hvor musklerne strækkes (excentrisk fase) og derefter hurtigt trækkes sammen (koncentrisk fase) i en sammenhængende bevægelse. Dette udnytter kroppens elastiske energi og stræk-refleks for at øge kraftudviklingen.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Uddannede, erfarne fitness/funktionel instruktører

**Underviser:** Kasper Danborg

**Varighed:** 60 min.

### **Teknik og program-nørderi i fitness**

Vi tager fat i de programmer og planer, som I bruger til jeres medlemmer.

Vi lægger ud med de uerfarne medlemmers programmer, og arbejder så hen mod de erfarne medlemmers programmer. Workshoppen vil blive præget af de programmer og strategier, som I anvender og kunne tænke at udfordres i. Måske er der forskel på holdning til programmerne, og I får dermed mulighed for at diskutere fagligt, hvilken retning der er passende for jer.

Efter træningsprogram-debat går vi i fitnesscentret og tager udgangspunkt i de øvelser, som vi tænker at udfordre os i – det kunne være store træk-, pres- og benøvelser. Vi går i teknik-mode omkring øvelserne og italesætter forskelle på greb, på moment, holdning, mobilitet, sværhedsgrad mv.

Dermed skal vi altså nørde alle de små nuancer i teknikker, som I lægger op til.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Uddannede fitness/ funktionel instruktører

**Underviser:** Kasper Danborg

**Varighed:** 90 min.

### **Træning for seniorer**

Vi arbejder sammen for at finde de former for træning, som seniorerne har ekstra godt af at udføre og på en måde, som er overskuelig.

Styrketræning er omdrejningspunktet, men balance, mobilitet og konditionsmomenter inddrages i denne workshop.

Det er både teori og praksis.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Uddannede fitness/funktionel instruktører

**Underviser:** Kasper Danborg

**Varighed:** 60 min.

### **Træning med vægtstænger**

En time med fokus på træning med vægtstænger. De kendte øvelser som squat, dødløft og bænkpres kan få en kort tur, men vi skal mere se stængerne til landmineøvelser og dermed som model til et udvidet repertoire af øvelser til brug i fitness efterfølgende. Det er vigtigt, at man som deltager får afprøvet og lært øvelserne.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Uddannede fitness/funktionel instruktører

**Underviser:** Kasper Danborg

**Varighed:** 60 min.

# WORKSHOPS FOR BESTYRELSER/ FORENINGSLEDERE

Workshops faciliteres af fitnesskonsulent i GymDanmark, Charlotte Agergaard.

## Skab en stærk frivilligstrategi

Frivillige er hjertet i enhver forening – men hvordan skaber vi de bedste rammer for deres engagement? På denne workshop dykker vi ned i, hvordan vi kan tiltrække, motivere og fastholde frivillige i foreningen.

Vi sætter fokus på:

- Hvordan tiltrækker vi nye frivillige?
- Gode måder at anerkende de frivilliges indsats
- Hvordan skaber vi et stærkt fællesskab blandt frivillige?

Workshoppen giver jer inspiration og konkrete værktøjer. Og så er det en oplagt mulighed for at sparre med andre foreninger, dele erfaringer og få nye perspektiver på arbejdet med frivillige.

**Målgruppe:** Bestyrelsesmedlemmer, ledere og andre med interesse for frivillighed.

**Varighed:** 75 min.

## Bestyrelsesarbejdet i praksis

Hvordan sikrer foreningen en god balance mellem daglig drift og en klar retning for foreningen? På denne workshop får I værktøjer til at styrke jeres foreningsarbejde og skabe gode rammer for bestyrelsens arbejde.

Vi sætter fokus på:

- Bestyrelsens rolle og ansvar
- Udfordringer i bestyrelsesarbejdet
- Intern kommunikation
- Årshjul og planlægning – eksempler på årets gang

På workshoppen deler vi erfaringer og gode råd, så vi kan inspirere hinanden til at skabe gode rammer for bestyrelsesarbejdet.

**Målgruppe:** Bestyrelsesmedlemmer, foreningsledere og andre med interesse for bestyrelsesarbejde.

**Varighed:** 90 min.

## Den gode velkomst – fra indmeldelse til opstart

På denne workshop deler vi erfaringer i forhold til, hvordan vi tager mod nye medlemmer - fra indmeldelsen til det første møde med foreningen.

Vi sætter fokus på:

- Ideer til opstart og modtagelse af nye medlemmer
- Praktisk håndtering af opstart – information, introduktion og adgang til foreningen
- Programlægning og tilbud om opfølgning i praksis
- På workshoppen deler I erfaringer med andre foreninger.

**Målgruppe:** Bestyrelsesmedlemmer, foreningsledere og andre med interesse for bestyrelsesarbejde.

**Varighed:** 90 min.

## Fitnessforum : Fælles sparring & inspiration

Har du spørgsmål, udfordringer eller idéer om fitness i din forening? Så kom med til Fitness Forum, hvor vi skaber et åbent sparringsrum til dig, der ønsker sparring på konkrete emner eller ideer. I denne workshop får du mulighed for at:

- Drøfte dine specifikke emner og udfordringer med andre foreninger
- Dele erfaringer og lære af andres succeser og udfordringer.

Formatet er uformelt med fokus på vidensdeling og sparring. Alle deltagere opfordres til at tage egne emner med – store som små. GymDanmark leder mødet.

**Målgruppe:** Bestyrelsesmedlemmer og instruktører

**Varighed:** 60 min.

## Åben sparring med GymDanmark – vi giver kaffen!

Kom forbi til en snak om fitness i din forening! Få sparring på nye idéer, bestyrelsesarbejde eller hvordan I kommer i gang med nye fitnessaktiviteter. Hør også om vores kurser, uddannelser og 'kom godt i gang pakker' – og nyd en kop kaffe med os!

Hver dag kl. 12.30-13.00 i El Lago

# ØVRIGE AKTIVITETER

## Offroad gå-tur i solopgangen

Oplev solopgangen langs havet på én 2,5 km gåtur offroad. Husk kondisko og mobiltelefon til billeder.

**Målgruppe:** Alle

**Underviser:** Brian Overkær

**Varighed:** 60 min.

## Begynder mountainbike-tur

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.

*Begrænset deltagerantal*

**Målgruppe:** Alle

**Underviser:** Brian Overkær

**Varighed:** 120 min.

## Donut run til La Santa

Vi løber sammen til La Santa by (ca. 2 km), hvor vi sætter os på Panaderia - Pasteleria Mancha Blanca. Der kan man få de bedste donuts. Tanken er, at vi køber en donut (andet er skam også tilladt!) og en kaffe/te, hygger og deler lidt af ugens oplevelser med hinanden. Herefter løber vi sammen tilbage til Club La Santa.

Tempoet er LANGSOMT. Turens underviser, Martha, er ikke løber, og er slet ikke hurtig. Så pacen vil være, så alle kan være med. Worst case kan man powerwalke, hvis løb slet ikke er en mulighed men hyggen lokker.

**Målgruppe:** Alle

**Underviser:** Martha Corell

**Varighed:** 60-90 min.

## Træk vejret bedre

Bevidst vejrtrækning er det redskab, hvor vi hurtigst og mest simpelt kan regulere det autonome nervesystem. Lær hvordan du med vejrtrækningen kan:

- Reducere stress
- Forbedre søvn
- Skabe øget mentalt fokus
- Balancere humør og energiniveau

I workshoppen kommer vi omkring anatomen og fysiologien i vejrtrækningen, du afprøver konkrete

øvelser og dykker ned i hvilke øvelser, der er bedre i hvilke situationer. Det hele er evidensbaseret og lige til at implementere i hverdagen.

**Målgruppe:** Alle

**Underviser:** Ida Bohn

**Varighed:** 90 min.

## Vulkan vandring

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. Turen tager ca. 4 timer og du får en unik mulighed for at opleve Lanzarote helt tæt på!

**Målgruppe:** Alle

**Underviser:** Brian Overkær

**Varighed:** 4 timer

## Introduktion til Pickleball

Her er en super mulighed for at mingle med hinanden og andre foreninger, få gode snakke og dejlige grin. Pickleball er en af de hurtigst voksende sportsgrene i verden. Det er en ketsjersport, der spilles med en let bold og et paddle. Vi gennemgår reglerne og har efterfølgende mulighed for at spille double på de 4 baner, som er til rådighed på Club la Santa.

**Målgruppe:** Alle

**Underviser:** Brian Overkær

**Varighed:** 90 min.

## Fællesspisning

Onsdag aften tilbyder vi en forrygende mulighed for at snakke, hygge og samtidigt lære nye at kende, når vi indbyder til fællesspisning i El Lago.

Vi kommer til at sidde ved langborde uden faste siddepladser. Så der er mulighed for at bytte pladser undervejs, sidde sammen med hende/ham, som du har trænet med eller lære nye at kende, som du ikke har mødt før. Men du må naturligvis også sidde sammen med din faste rejsemakker. Man betaler selv for middagen, og der bliver bindende tilmelding. Vi håber, at du/I har lyst til at være med denne aften.

# SPECIALTILBUD

## Træning, der giver trivsel

*OBS! Dette er et 2-dages kursus (lørdag og søndag), som koster 300 kr. Prisen dækker materialet med bl.a. øvelseskort og træningsprogrammer.*

### TIDSPUNKT:

Lørdag d. 20/9 kl. 9.00-12.00 samt  
søndag d. 21/9 kl. 8.00-10.00.

### TILMELDING OG YDERLIGERE INFO:

<https://gymdanmark.dk/arrangement/træning-der-giver-trivsel/>

Deltag i et inspirationskursus med fokus på trivsel i holdtræning for børn og unge. Der er særligt fokus på, hvordan du som instruktør kan have en stor og positiv indflydelse på de unges trivsel. Du får en masse konkrete idéer til træningsøvelser og lege, som du kan gå direkte hjem og implementere på holdet. Øvelserne kan bruges som en del af

træningen, eller som en hel træning. Træningsøvelserne, som præsenteres, foregår i en hal og inkluderer brug af simpelt basisudstyr, primært i form af frie vægte og andre små redskaber.

Med dig hjem får du desuden en "Kom godt i gang med... Træning, der giver trivsel"-pakken, som indeholder:

- Viden om målgruppen og hvordan du, som træner, arbejder med trivselsfremmende elementer i holdtræningen
- 3 måneders træningsprogram bestående af 3 gennemarbejdede træningsprogrammer, inklusiv progressionsmulighed
- Visuelle øvelseskort til brug i cirkeltræning



# TILMELDING, PRISER OG PRAKTISK INFO

Du tilmelder dig på Club La Santas hjemmeside på dette link;

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

- Tilmeldingen foregår i perioden den 1. april – 1. juni 2025 efter først til mølle princippet.
- Efter tilmeldingsfristens udløb er tilmeldingen bindende, og der udsendes deltagerliste og andre praktiske oplysninger.
- Husk ved tilmelding at notere hvem, du gerne vil bo sammen med.

Spørgsmål om turen kan rettes til rejseleder Ruben Lundtoft på 2940 6860 eller mail [ruben.strange.lundtoft@gmail.com](mailto:ruben.strange.lundtoft@gmail.com)

## 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. 9.00 den 19. september.
- Mødetid er senest kl. 6.30.
- Der er afgang fra Billund kl. 07.30 den 19. september.
- Mødetid er senest kl. 05.30.
- Hjemkomst til Kastrup den 26. 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

(for foreninger, der er medlem af GymDanmark eller et andet specialforbund)

### Comfort 1:

Lejlighed til 3 personer: 8.295 kr. pr. deltager  
Lejlighed til 2 personer: 9.500 kr. pr. deltager  
Lejlighed til 1 person: 13.130 kr.

### Comfort view 1:

Lejlighed til 3 personer: 9.140 kr. pr. deltager  
Lejlighed til 2 personer: 10.760 kr. pr. deltager

### Comfort 2 2:

Lejlighed til 6 personer: 8.290 kr. pr. deltager  
Lejlighed til 5 personer: 8.765 kr. pr. deltager  
Lejlighed til 4 personer: 9.475 kr. pr. deltager  
Lejlighed til 3 personer: 10.622 kr. pr. deltager  
Lejlighed til 2 personer: 13.020 kr. pr. deltager

### Suite 1 Seaview:

Lejlighed til 3 personer: 10.765 kr. pr. deltager  
Lejlighed til 2 personer: 13.185 kr. pr. deltager

### Suite 2 Seaview:

Lejlighed til 6 personer: 9.225 kr. pr. deltager  
Lejlighed til 5 personer: 9.875 kr. pr. deltager  
Lejlighed til 4 personer: 10.855 kr. pr. deltager  
Lejlighed til 3 personer: 12.480 kr. pr. deltager  
Lejlighed til 2 personer: 15.740 kr. pr. deltager

Medlemskab af GymDanmark koster 925 kr. årligt – og giver ud over rabat på turen også mulighed for at trække på konsulentbistand, deltage på uddannelser og kurser, instruktørforsikringer, Anti Doping medlemskab, deltage i konkurrencer og andet. Hvis du ønsker medlemskab af GymDanmark, kan du klikke HER: <https://gymtranet.dk/forening/bliv-medlem/tilmeldklub/>

Hvis du vil vide mere om medlemskab af GymDanmark kan du kontakte Charlotte Agergaard på telefon 2675 2004 eller mail [cag@gymdanmark.dk](mailto:cag@gymdanmark.dk)

**OBS!** Hvis man ikke er medlem af GymDanmark eller et andet specialforbund, vil prisen være 25% højere pr deltager.

- Morgenmad til 800 kr. kan tilkøbes ved tilmeldingen. 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 70 deltagere gennemføres turen ikke.
- Der er 60 pladser fra København og 50 pladser fra Billund.
- Når pladserne på de respektive afgange er op-

taget, 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 Fitnessinstruktøruddannelse eller være uddannet fitnessholdinstruktør (fx. yoga, dance, puls&styrke) eller være bestyrelsesmedlem i en fitnessafdeling/forening.

### **Aktiviteter**

Ud over de planlagte workshops og foredrag er der diverse sociale aktiviteter, bl.a. fællesspisning, og La Santas øvrige aktiviteter kan ligeledes benyttes.





# UNDERVISERE



## **Kasper Danborg**

Kasper er uddannet træningsfysiolog fra København og har haft hovedinteresse i fitness- og træningsfysiologiens spændende verden i mange år. Herunder fysisk træning af blandt andet elitehåndboldspillere. Han har desuden haft et særligt øje på uddannelse af personlige trænere som underviser hos flere offentlige såvel som private aktører. Til dagligt driver han virksomhederne PTinstitute og Inbody Danmark foruden at holde træningsfaglige oplæg af forskellige karakterer.

---



## **Ida Bohn**

Ida er uddannet cand. scient. i Idræt og sundhed og har 400+ timers yogauddannelse og er GymDanmark-underviser inden for Body/Mind. Til dagligt arbejder hun som yogainstruktør i Odense, og holder workshops for virksomheder og foreninger i hele landet.

---



## **Melanie Ahrenkiel**

Melanie har en 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.

---



## **Martha 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 GymDanmark-underviser og er instruktør i SATS.

---



## **Brian Overkær**

Brian er én af de førende indenfor træning, coaching og idrætsinnovation. Han er stifter af Intelligent Cycling® og forfatter til fem bøger, bl.a. "Motivation – nå i mål med din træning", "WATT – Træning og Konkurrence" samt "Smuk uden Kniv". Brian har tidligere udviklet en række uddannelser, kurser og koncepter. Brian er tidligere Green Teamer og kender La Santa som sin egen bukselomme.

---



## **Charlotte Agergaard**

Charlotte arbejder som fitnesskonsulent i GymDanmark og hjælper foreninger med at komme i gang med nye fitnessprojekter og -aktiviteter. I sin fritid er hun formand og yogainstruktør i den lokale fitnessforening. Charlotte brænder for at gøre fitness tilgængeligt for foreninger og støtter dem i alt fra idéudvikling til realisering.