



«KOPFBLOCKADEN LÖSEN MITTELS KÖRPERLICHER BETÄTIGUNG»

Wer im Job dauernd unter Strom steht, der sucht in der knappen Freizeit nach gezielter Entspannung und Regeneration – Top Hill Retreats bietet in luxuriösem Ambiente das perfekte Refresh-Programm zur effizienten Ferienerholung.

Text: Karin Schmidt

Es ist allgemein bekannt: Um sich fit zu halten und Stress abzubauen, sollte man regelmässig Sport treiben. Mein Problem: Auf das Wörtchen Sport ist der innere Schweinehund ganz besonders stark konditioniert. Die Einladung nach Ibiza ins «Bootcamp» klingt dennoch verlockend: Unter der Sonne der hippen Baleareninsel in einer Gruppe Gleichgesinnter Sport treiben, gesund essen und gleichzeitig in einer stilvollen 5-Sterne-Villa mit privatem Koch und Hauspersonal wohnen. Einen Versuch ist es sicher wert.

ANSTECKENDE TEAMARBEIT

Andrea Fritschi trifft mit ihren Top Hill Retreats den Nerv der Zeit. Rückbesinnung auf sich selbst, die Kombination aus professionellem Sporttraining ohne Verzicht auf gutes Essen und Komfort, seien Gründe, warum Menschen ins «Bootcamp» nach Ibiza kommen, verrät mir die 36-jährige Schweizerin. Und genau hier unterscheidet sich das Angebot der Top Hill Retreats. Tatsächlich hat die weisse Finca im Norden von Ibiza wenig von einem Fitnesscamp. Dafür wun-

derschöne, im balinesischen Stil eingerichtete Villen, einen traumhaften Pool, viele Loungesessel und -liegen, orientalische Stilelemente – alles eingebettet in einer tropischen Gartenanlage. Auch wird nicht militärisch gedrillt. Dafür sorgen Nicole, Madeleine und Johannes für «Dauergutelaune». Die drei Coaches mit «Duracell-Energie» pushen, motivieren und korrigieren durch das ganztägige, abwechslungsreiche Sportprogramm und nehmen sich Zeit für jeden Einzelnen. Schon das morgendliche Jogging lässt erahnen, was da täglich auf mich zukommt. Nach gefühlten tausend Einheiten von Liegestützen, Kniebeugen, Bauchpressen und Unterarmstützen – oder «Push-ups», «Squats», «Crunches» und «Planks», wie das im Englischen viel cooler heisst – ist zwischen der nächsten Trainingseinheit gerade mal genug Zeit, um die Wasserflasche nachzufüllen. Und weiter geht's mit Boxen. Yeahhhh!

Nie hätte ich gedacht, dass ich soviel Kraft und Energie aufbringen kann, um sechs Stunden Training an einem einzigen Tag zu überleben. Doch es fühlt sich verdammt gut an. Tag für Tag werde ich weiter über



meine (Schmerz-)Grenzen und den inneren Schweinehund gepusht. Sonne, frische Luft, viel Bewegung, gesundes Essen und guter Schlaf tun das ihre und führen in nur wenigen Tagen zu einem völlig neuen Körpergefühl. Zwar brennen die Muskeln und Treppesteigen ist eine Qual – dafür belohnt mich das Gehirn mit einer Portion Dopamin. Und der innere Schweinehund? Wer war das noch gleich?

«ISS KLAR!»

«You can't out-train a bad diet.» Darin steckt viel Wahrheit. Denn viele wissen nicht, dass eine gesunde Ernährungsweise 70% des Trainingserfolgs ausmacht und extrem wichtig ist für die maximale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Jeder Körper ist individuell und verhält sich auch bei der Fettverbrennung anders. Generell lautet die Grundregel jedoch, mehr Kalorien zu verbrennen als zuzuführen. Dabei ist nicht nur die Menge ausschlaggebend, sondern vor allem die Qualität des Essens. Top Hill retreats setzt im Rahmen des Ernährungskonzeptes genau hier mit

speziell von Ernährungswissenschaftlern zusammengestellten, saisonalen Menüs an.

Fett- und zuckerreiche Lebensmittel sind reduziert, Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen und gesunden Fetten hingegen stehen täglich auf dem Speiseplan. Wer bisher der Meinung war, «gesund schmeckt nicht», wird eines Besseren belehrt: Selten habe ich eine so fantasievolle, abwechslungsreiche und hervorragende Küche genossen.

«In den Top Hill Retreats geht es in erster Linie nicht um Kilos», erklärt Andrea Fritschi. «Vielmehr sollen Kopfblockaden mittels körperlicher Betätigung und gezielter Entspannung gelöst werden.» Darum stehen auch tägliche Yoga-Sessions, Meditation, Massagen und Wanderungen auf dem Programm – denn neben der sportlichen Betätigung will auch der Geist beruhigt werden.

www.tophill-retreats.com