



FITNESSRAUSCH

statt Party-Kater

Top Hill Retreat. Im Norden von Ibiza findet man eine Villa im mediterran-asiatischen Stil: Die Adresse für Fitnesshungrige und alle, die nach Veränderung und Erneuerung streben. Bootcamp klingt für dieses Retreat jedoch viel zu martialisch.

Es ist einfach immer wieder erstaunlich, was man doch so alles kann. Sport, acht Stunden lang. Die erste Einheit schon vor dem Frühstück. Für mich bis dahin undenkbar. Doch – Überraschung – es geht, sehr gut sogar. Im Top Hill Retreat, dem stilvollen Fitness-Camp auf Ibiza, sind Trainingseinheiten nach dem Frühstück bis zum Mittagessen und anschließend nochmal bis zum Abendessen der Hauptsinn des Hierseins. Und eine Riesen-Herausforderung, zu der sich eine zweite gesellt: Verzicht. Denn die Ernährung ist ausgewogen gesund. Brot, Kaffee, Alkohol – was ist das? Doch auch das geht, wieder einmal besser als man anfangs denkt. Als ich

den Trainingsplan für unser Drei-Tage-Sportexperiment lese, wird es mir doch etwas mulmig und ich komme schon ins Schwitzen, ohne auch nur einen Muskel bewegt zu haben: Zirkeltraining, Boxen, Intervall-Training, Pilates, Yoga, Functional Fitness, eine stramme Wanderung, abendliche Meditation. Sport in der Dauerschleife, wie sonst auf der Insel nur die Techno-Beats in den Clubs funktionieren. Zur Seite stehen uns drei ungeheuer sympathische Fitness-Coaches: Nicole, Madeleine und Johannes. Erfahrene Experten im Bereich Sport und Ernährung, durchtrainiert bis in die Haarspitzen, strotzend vor Energie und Kraft. Und ansteckend gut gelaunt, was in ▶



TRAINING

Eins, zwei, eins, zwei – immer schön in Bewegung bleiben. Strengt an und macht Spass



den nächsten drei Tage auf uns alle überschwappen soll, auf diese bunt gemischte Truppe – drei Frauen, zwei Männer zwischen 20 und 60 und einem Fitnesslevel von ... bis.

Das Credo: Train hard, eat smart

Ein normales Retreat dauert hier ganze sieben Tage, für uns sind es zum Schnuppern drei. Aber die haben es wie gesagt in sich. Jeden Tag dreht das Fitness-Trio Madeleine, Nicole und Johannes noch ein bisschen mehr an den Leistungs- und Leidensschrauben, schaffen sie es immer wieder zu motivieren, wenn man schon hechelnd, schwitzend und fluchend (wenn man es noch kann) ans Aufgeben denkt. „Komm schon, noch zehn Burpees, Squads, Frog-Walks ...!“ Und man tut es! Und hält auch die Planks, auf gut Deutsch Unterarmstütz, noch ein paar Sekunden länger. Atmen nicht vergessen! Weiter gehts zum Boxen. „Du schaffst das, deine Grenzen liegen ganz woanders!“ Boxhandschuhe anziehen, Position einnehmen, Bauchmuskeln anspannen ... – Johannes erklärt, wie es geht. Und dann schlage ich zu. Zack, zack, zack ... auf den Boxsack. Ich muss ehrlich zugeben, es macht Spaß. Ist aber verdammt anstrengend. Irgendwann ist eine Pause angesagt, und da spüre ich dann spätestens: jeder Muskel schmerzt, die Knie flattern, der Puls will sich gar nicht mehr beruhigen. Ich bin froh über den kurzen Break. Rasch das nassgeschwitzte Shirt wechseln, ein paar Nüsse einwerfen, einen kühlen Smoothie trin-

ken. Und Wasser, viel Wasser. All das steht auf dem großen Esstisch auf der Terrasse bereit, wo sich die Gruppe zu allen Mahlzeiten trifft. Zum Konzept des Top Hill Retreat gehört nämlich auch die optimale Ernährung. Der Körper bekommt alles, was er braucht: viel Eiweiß, wenig Kohlehydrate, viel frisches Obst und Gemüse. In überschaubaren Portionen, damit sich der Sportler-Body nicht zu sehr mit der Verdauung beschäftigen muss. Außerdem soll man ja auch den Lohn für Schmerz, Schweiß und Entbehrung sehen: ein paar Kilo weniger auf der Waage, festere Muskeln und eine verbesserte Kondition. Energie zum Bäume ausreißen und beste Laune gibt's obendrauf. Abends sind wir zwar alle erschöpft, dennoch haben wir viel Spaß unterm Sternenhimmel von Ibiza, ganz ohne Party.

Luxuriös, lässig, lustig

Andrea Fritschi hat mit dem Top Hill Retreat etwas entwickelt, das ihren persönlichen Bedürfnissen nach Luxus, Sport und ausgewogener, gesunder Ernährung entspricht. Der Rahmen für das Retreat in Ibiza ist bestens ausgewählt: Das luxuriöse Hideaway mit asiatischem Touch in den Bergen beim Örtchen San Miquel verfügt über stilvoll gemütliche Zimmer für maximal 15 Teilnehmer, zwei Pools, einen hübschen Garten. Die limitierte Teilnehmerzahl garantiert intensive Betreuung und schafft eine fast familiäre, lockere Atmosphäre. ■

Dorit Schambach

Morgens um sieben, im Herbst um acht, geht's los: Aufwärmen, dehnen, ab zum Joggen. Knapp vier Kilometer mit moderatem Anstieg. Um neun, nach einem gesunden Frühstück mit viel Obst, Körnern, Nüssen, Joghurt und Smoothie, wird es fitnessernst: drei Stunden lang Kraft- und Ausdauertraining. Sit-ups, Crunches und Burpees werden begleitet vom Mantra der Trainer: „Super, aber da geht noch mehr!“ Yoga und Pilates sind fast erholsame Einheiten. Nach dem Mittagessen stehen Team-Workout oder eine sportliche Wanderung auf dem Plan. Um 18 Uhr gibts Abendessen, danach Meditation unter Sternen.

TOP HILL RETREAT IBIZA

Das Resort in einer wunderschönen Villa liegt in den Hügeln im Norden der Insel, fünf Minuten vom Strand und 25 Minuten von Ibiza Stadt entfernt. www.tophill-retreats.com Die Ibiza Bootcamp Retreats kosten für 7 Nächte im Doppelzimmer (Zweier-Belegung) ab 2480 Euro p. P. Inkludiert sind Verpflegung, ganztägiges Trainingsprogramm vor Ort, Einzelcoachings, Live-Koch-Demonstration, Transfer von und zum Flughafen.

ABKÜHLUNG

Immer für eine Abkühlung gut – ein Sprung in den schicken Pool und man fühlt sich wieder einigermaßen frisch. Ist das Tages-Fitnesssoll absolviert, hat man es sich redlich verdient, einfach nur so am Pool zu liegen



SCHLAG MICH ...

Bei Coach Johannes sieht alles ganz easy und elegant aus. Doch keine Sorge, niemand erwartet top trainierte Teilnehmer. Jeder kann mitmachen und auf jedes Fitnesslevel wird ganz individuell eingegangen. Das Retreat bedeutet Schmerz und Schweiß, Leiden und Lachen mit neu gewonnen Freunden. Und es ist eine tolle Erfahrung, seine Grenzen und Muskeln und spüren. Eine Massage verschafft dann Linderung



So abwechslungsreich wie das Training ist auch die Küche



Foto: (c) Andrea Monica Hug

Frische, gesunde Kost für mehr Energie und Leichtigkeit

ERNÄHRUNG

Das Kochteam von Top Hill Retreats zaubert farbenfrohe Gerichte, eines schöner und schmackhafter als das andere. Ganz ohne Weißmehl, industriellen Zucker, Alkohol oder ungesunde Fette. Milchprodukte, Koffein und rotes Fleisch werden auf ein Minimum reduziert. Alles wird aus saisonalen Zutaten zubereitet, auf Wunsch auch vegetarisch, vegan oder glutenfrei. Wichtig ist immer die Zusammenstellung von Eiweiß, Fett und Kohlehydraten. Letztere sucht man beim Abendessen vergeblich. Die Schweizerin Andrea Fritschi, charmante Gastgeberin und Gründerin des Top Hill Retreats, sagt: „Wir verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der das allgemeine Wohlbefinden im Fokus hat. Die Teilnehmer lernen auch, gesundes Essen selbst zuzubereiten und wie positiv der Körper darauf und den Sport reagiert.“ Auf den Hüften landen die kreativen Köstlichkeiten des sympathischen Küchenteams jedenfalls nicht.

