

## **LES MILLS Week Alcaidesa**

**25.09 – 29.09.2011**

### **Ein Bericht von Olaf aus Bremen**

Freitagmorgen, 23. September. Teil des Team Bremen sammelten sich am Hauptbahnhof Bremen und machten sich auf den Weg nach Hamburg Airport.

Ruhe im Zug und kein Kampf um Sitzplätze (es ist anscheinend noch zu früh). Es wurde sinniert, was uns wohl erwarten sollte. Alle waren in ausgelassener Urlaubsstimmung und die Erfahrungen aus der LesMillsWeek Fuerteventura vom Frühjahr lies die Erwartungen auf die Woche in Alcaidesa steigen.

Ein ruhiger Flug und pünktliche Landung in Malaga, aber.... Wolken! Was war das? Während des Transfer nach Alcaidesa zog es immer mehr zu, und tatsächlich: Ankunft im REGEN! Das lies nichts Gutes vermuten. Aber, schnell noch einen späten Golfers-Lunch und ab aufs Zimmer. Gute Ausstattung, viel Platz, großes Badezimmer und ein herrlicher Blick auf das Meer und den Felsen von Gibraltar. Trotz Regen, erste Eindrücke des Clubs liessen die Hoffnung auf einen tollen Urlaub noch mehr steigen.

Dann der erste Abend: der Regen wurde glücklicherweise durch Sonne abgelöst, das Buffet erkundet und für „sehr gut befunden“...und die ersten „alten Bekannten“ aus München, Stuttgart und Emden waren auch schon da. Super! Ab an die Bar!

Der Samstag startete, wie es besser nicht sein konnte: Ausgeschlafen, Sonnenaufgang bei Kaffee und reichhaltigen Frühstück auf der Sonnenterrasse des Restaurant. WOW! So durfte es gerne weitergehen.

Der Tag wurde genutzt den Strand, das Mittagsangebot im „La Vista“ als auch die Wassertemperatur und Wellenhöhe im Meer zu testen. Alles perfekt!

Samstagabend dann der Start: Empfang zum LES MILLS -Infotreffen vor der Bodega. Die Masse der LMWeek-Teilnehmer waren schon angekommen. Fast 50!

Katja Zick stellte das Programm und das Team vor. Man lernte sich kennen und diskutierte erste Pläne. Wann mache denn welchen Kurs mit, welche Kombination könnte Sinn machen?

Sonntag bis Donnerstag täglich 6 Kurse! Alles was LesMills zu bieten hat, inkl. der jüngsten Programme SH'BAM und CXWORX. Und tatsächlich gab es ca. 20 Indoor-Bikes im Club, so dass RPM gefahren werden konnte.

Das Trainerteam wurde vorgestellt. Neben Katja sollten uns Carina Simm, Sabrina Klopff, Patrick Müller und Domenico Lopopolo ordentlich ins Schwitzen bringen. Und, ganz nebenbei verbrachte Tarsia Tharun ihren Urlaub im Club und sollte die LES MILLS-Gemeinde ordentlich „jammen“. Exzellentes Trainer LineUp!

Was folgte waren 5 geniale Tage. LES MILLS Kurse für jedermann und jeden Fitnesslevel. Start war eine Einführungstunde, präsentiert von allen Trainern. Ein Mix aus fast allen LES MILLS Programmen stimmte uns ein auf das sportliche Programm der nächsten Tage. Um aber auch den Spaßfaktor zu betonen, folgte im Anschluss gleich die erst SH'BAM-Stunde.

Über die 5 Tage wurden die neuen Releases - und ab und an ein Mix aus älteren Zeiten- gesportelt. Dazu BODYBALANCE zum Sonnenuntergang auf der Poolterrasse. Was für ein Erlebnis.

Dazwischen immer wieder den Club, den Pool, den Strand, Essen und Drinks und das Wetter genießen. PowerSports wechselten mit Power-Pooling und PowerBeaching in einem gesunden Maße ab. Kalorien verbrennen und Kalorien ergänzen, LES MILLS Action und Strandruhe in einer gesunden Mischung machten den Urlaub zu einem tollen Erlebnis.

Ein Highlight war dann der Abschluss. Getarnt als „LES MILLS Special“ hatten Katja und das Team einen Zirkel vorbereitet, der Elemente der verschiedenen Programme auf 6 Stationen aufgeteilt beinhaltete. Und das

Cooldown war der Hammer. HAKA-Cool-Down aus BODYCOMBAT#13. Präsentiert mit freiem Oberkörper von der Fitnessmaschine Patrick. Wahnsinn!

Der Urlaub war toll. Der Aldiana Club Alcaidesa hat einen fantastischen Rahmen gebildet für die LES MILLS Week. Tolle Anlage, super Verpflegung und gutes Wetter.

Das Team um Katja hat alles gegeben. Von der gelungenen Organisation über die zahlreichen und sehr gut präsentierten Kursstunden bis hin zu den gemeinsamen Abenden im Restaurant und an der Bar. Rundum gelungen.

Nun sind wir schon wieder am überlegen, wann und wo wir die nächste LES MILLS Woche buchen sollten und warten schon auf die 2012 Termine. LES MILLS. WEITER SO!

**Olaf aus Bremen**