

DEN 18. - 25. SEPTEMBER 2026

FORENINGSTUREN TIL LA SANTA



FORENINGSTUR MED FITNESS, FÆLLESSKAB OG INSPIRATION

Den solrige inspirationstur på Club La Santa på Lanzarote er en uge med fitness i alle afskygninger. Vælg mellem mere end 50 spændende workshops og få ny inspiration med hjem i bagagen.

Foreningsturen til Club La Santa holdes den 18.-25. september 2026 og er målrettet instruktører og bestyrelsesmedlemmer i foreninger, der har fitness på holdplanen.

Vi har sammensat et alsidigt og spændende program, og vores dygtige undervisere er klar til at

dele ud af deres viden. Der er også mulighed for at netværke med andre foreninger og at blive klogere på, hvordan GymDanmarks konsulenter kan hjælpe med at udvikle og styrke jeres fitnessaktiviteter.

Der er plads til 110 deltagere på turen, hvor alle foreninger med fitness er velkomne til at deltage.



WORKSHOPS

Dance & koreografi

Dance to the Rhythm

En sprudlende og energifyldt workshop, hvor vi mærker musikken helt ind i kroppen. Vi bevæger os gennem forskellige stilarter, rytmer og tidsaldre med fokus på udtryk, power og bevægelsesglæde. Her handler det om at turde fylde rummet, formidle energi og lade musikken drive bevægelsen.

Workshoppen skal gerne medføre en kropslig forståelse af, hvordan musik kan bruges aktivt til at understrege den stemning og energi, du ønsker at give videre til dine deltagere. Du oplever, hvordan rytme, tempo og musikvalg kan skabe power, glæde eller ro – og hvordan en bevidst brug af musik kan styrke instruktørens formidling og løfte den samlede oplevelse i timen.

Målgruppe: Instruktører, letøvet til øvet

Underviser: Melanie Ahrenkiel

Varighed: 60 min.

Bevægelse for mentalt velvære

En morgenworkshop med fokus på bevægelsespsykologi og mental balance. Vi arbejder med grounding, åndedræt, nervesystemets regulering gennem forskellige bevægelser. Du oplever, hvordan bevidst bevægelse kan skabe indre ro, styrke kropsbevidstheden og øge følelsen af velvære og flow.

Workshoppen giver dig konkrete redskaber til at integrere mental sundhed i eksisterende hold – fx som opstart, afrunding eller selvstændigt forløb. Den kan anvendes på tværs af målgrupper og er særligt relevant i en tid med øget fokus på trivsel. Konceptet kan bidrage til at styrke foreningens sundhedsprofil og tiltrække medlemmer, der søger bevægelse med fokus på både krop og sind.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Alle

Underviser: Melanie Ahrenkiel

Varighed: 60 min.



Step

En struktureret og inspirerende Step-time på begynderniveau. Du undervises i tre overskuelige blokke og får mulighed for sparring omkring blokopbygning, progression og trinudvikling. Derudover vil timen gøre brug af rummet og timen slutes med en stor finale.

Workshoppen er målrettet dig, der ønsker indsigt i, hvordan en begynder-step time kan struktureres, så den favner flere niveauer og skaber tryk progression for alle deltagere. Samtidig får du indsigt i at opbygge en finale med maksimal energi, tydelig performance og en stærk fælles afslutning, der løfter stemningen og giver deltagerne en oplevelse af power og succes.

Målgruppe: Alle, der ønsker at prøve kræfter med Step

Underviser: Melanie Ahrenkiel

Varighed: 75 min.

Dancefit

En energibombe af en time, hvor dans, cardio og styrke smelter sammen i et dynamisk flow. Vi arbejder med pulshævende dance tracks kombineret med effektive styrkesekvenser, så både kondition og muskulatur udfordres.

Du får ny inspiration til, hvordan dans kan kombineres med funktionel styrke og skabe et alsidigt og moderne holdkoncept. En oplagt mulighed for at forny jeres dansetimer og tiltrække deltagere, der ønsker både fest og effekt.

Workshoppen var på programmet i 2025 – i år vender den tilbage i en opdateret og videreudviklet version med nye tracks og inddragelse af redskaber, som giver ekstra dynamik, variation og fornyet energi til oplevelsen.

Målgruppe: Alle

Underviser: Melanie Ahrenkiel

Varighed: 60 min.

Group Dance

En eksplosiv og fællesskabsskabende danseworkshop med fokus på energi, samarbejde og power. Vi arbejder med enkelte tracks i forskellige stilarter og formationer, hvor rummet udnyttes kreativt, og hvor timing og fælles udtryk er i centrum.

Group Dance kan bidrage til at styrke fællesskabet i foreningen ved at skabe relationer og øget trivsel blandt medlemmerne. Workshoppen kan fungere som et inkluderende tilbud, der kan fremme en positiv og social foreningskultur.

Målgruppe: Begynder til letøvet

Underviser: Melanie Ahrenkiel

Varighed: 60 min.

Aqua – fit – party!

Vi skal have en stor fest!! En festlig og forfriskende vandworkshop med bevægelse, styrke og høj energi. Vi kombinerer aqua-træning med fitnessøvelser og håndvægte under vand, så hele kroppen aktiveres i et sjovt og anderledes miljø.

Aqua – fit – party kan bruges fx som et event- eller samarbejdstiltag med fx svømmehal eller kommune. Det giver variation i foreningens tilbud, styrker

fællesskabet og kan tiltrække nye målgrupper gennem en sjov og anderledes træningsoplevelse i vand.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Alle

Underviser: Melanie Ahrenkiel

Varighed: 30 min.

Trampolin circuit power

En intens og legende hybridtræning, hvor klassisk Puls & Styrke udvides med trampolinen. Kombinationen skaber høj intensitet, variation og masser af bevægelsesglæde. En inspirerende workshop, hvor styrketræning og høj puls kombineres i en effektiv og motiverende stationstræning. Trampolinen bruges som pulsstation mellem styrkeøvelser og skaber intensitet, variation og masser af bevægelsesglæde. Et effektivt og motiverende holdkoncept, der løfter energien i hallen og giver medlemmerne en anderledes og sjov træningsoplevelse. En enkel måde at skabe stor effekt med få redskaber.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Alle

Underviser: Melanie Ahrenkiel

Varighed: 60 min.



WORKSHOPS

Funktionel & individuel træning

Funktionel fitness Gymnastik pt. 1

Her tager vi fat på de basale gymnastiske øvelser indenfor funktionel fitness, og hvordan man kan tilgå øvelserne på et basisniveau. Man kommer ikke til at gå fra timen, og pludselig kunne øvelserne til UG, men vi arbejder på progressionerne for en dag at kunne dem.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe; Instruktører, der er interesseret i at implementere gymnastik i deres funktionelle træning

Underviser: Martha Corell

Varighed: 60 min.

Funktionel fitness Gymnastik pt. 2

Her fortsætter vi arbejdet fra workshop 1. I løbet af ugen har I haft mulighed for at øve de forskellige progressioner, og nu arbejder vi videre derfra.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Instruktører, der er interesseret i at implementere gymnastik i deres funktionelle træning – og som deltog på workshop 1

Underviser: Martha Corell

Varighed: 60 min.

TRX intro

Vi starter fra nul og gennemgår en træning med brugen af TRX. Afprøvning af øvelser, teknik og muligheder. Øvelserne kan laves alle steder, hvor en slynge kan sættes op og egner sig dermed til både hjemmetræning, ferier og i fitnesscenteret.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe; Alle, der gerne vil afprøve træning med TRX/slynger. Ikke for erfarne TRX udøvere.

Underviser: Kasper Danborg

Varighed; 60 min.

TRX udvidet

Her arbejder vi med en anden form for programlægning af TRX, andre øvelser og sammensætninger af øvelser. Her kan instruktørerne blive inspireret til en anden form for TRX træning, og øvelsesvalg.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Instruktører, der har erfaring med TRX, eller i hvert fald har prøvet det 2-3 gange

Underviser: Martha Corell

Varighed: 60 min.



Teori om Hyrox og hybridtræning

Med udgangspunkt i vores tids største trend indenfor alsidig fysisk træning vil vi gennemgå, hvad Hyrox er, hvad kravene til kroppen er, og hvordan træningen til at gennemføre Hyrox bedst muligt, kunne se ud. Hvad er forskellen på Hyrox og en typisk funktionel fitness/crossfit konkurrence? Senere på ugen tilbydes en Hyrox-praksis workshop, hvor teorien kan bakke op om denne fysiske træningstime.

Målgruppe: Alle, der vil lære om arbejdskrav, træningsmuligheder mv. til Hyrox/hybridtræning

Underviser: Kasper Danborg

Varighed: 60 min.

Funktionel Race (hybridtræning)

Workshoppen henvender sig til dem, der synes Hyrox er spændende, eller gerne vil åbne op for ideen om denne form for træning i deres forening. Workshoppen tager inspiration fra Hyrox, men med et andet set-up for at vise, hvordan man kan kombinere løb med funktionelle bevægelser.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Alle, der synes Hyrox er spændende, eller gerne vil åbne op for denne form for træning i deres forening.

Undervisere: Martha Corell og Ida Bohn

Varighed: 120 min.

Fit2Go – funktionel holdtræning for alle

Bliv introduceret til Fit2Go – et fleksibelt, funktionelt træningskoncept udviklet til foreningernes holdtræning. Fit2Go kan bruges til alle, uanset niveau og alder – og kan derved bruges til både børne- og teen træning, seniorer og foreningernes almindelige hold. I får indsigt i konceptets opbygning, træningsprincipper og praktiske værktøjer til at planlægge og gennemføre effektive, sjove og fællesskabsorienterede træningspas.

Når I deltager på denne workshop, får I udleveret en guide og en 12 ugers træningsplan.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Alle instruktører

Underviser: Martha Corell

Varighed: 60 min.

Funktionel Mobilitet

Workshoppen tager udgangspunkt i, hvordan vi ved hjælp af lette vægte og basale øvelser kan arbejde med vores mobilitet.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Alle, der gerne vil inspireres i forhold til en anden form for mobilitetstræning

Underviser: Martha Corell

Varighed: 60 min.

Funktionel træning med egen kropsvægt

Her fokuseres på de basale øvelser – men det bliver stadig hårdt. Workshoppen kan bruges til at inspirere til, hvordan man kan opsætte en "nem" funktionel træning. Derudover kan denne form for træning direkte overføres til seniortræning og børne- og teenfitness.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Alle, der er interesseret i funktionel træning

Underviser: Martha Corell

Varighed: 60 min.



Olympisk vægtløftning: Clean & Jerk

Vi tager fat på en af de helt basale olympiske løft: Clean & Jerk. Vi nørder teknik, retter hinanden og slutter af med at se, hvor tungt vi kan løfte. Vi kommer både til at arbejde med power-, hang- og squat Clean og split- og push jerk.

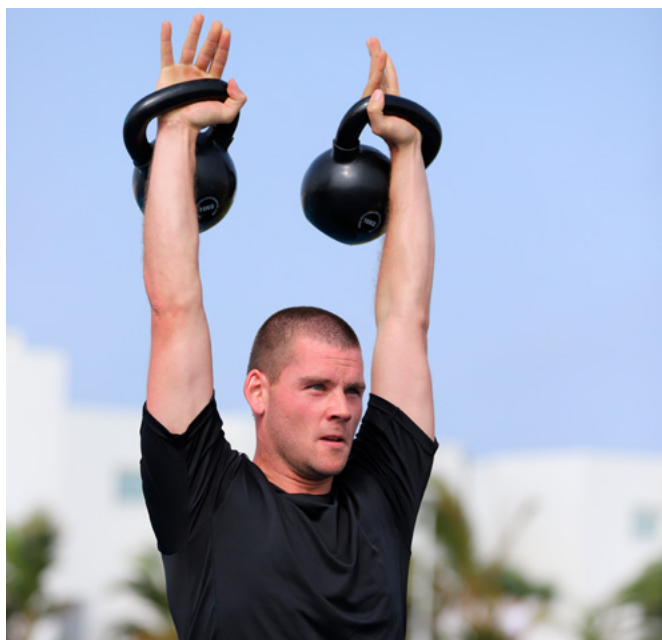
Få et indblik i, hvordan man kan nørde teknik, men stadig få noget ud af en træning samt hvordan vægtløftning kan implementeres i træningerne.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Instruktører, der har lidt eller ingen erfaring med olympisk vægtløftning

Underviser: Martha Corell

Varighed: 60 min.



Kettlebell all the way

Vi starter med en kort gennemgang af en opvarmning kun ved brug af kettlebells, for derefter at lave en workout som kun bruger kettlebells.

Workshoppen er med til at inspirere til, hvordan man kan bruge kettlebells i en træning, samt alternative øvelsesvalg.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Nybegyndere og øvede instruktører med interesse for at lære/forbedre sig indenfor kettlebell

Underviser: Martha Corell

Varighed: 60 min.

Sandbag & odd objects

Workshoppen starter med lidt teori om, hvordan man kan benytte sig af andet træningsudstyr end det "normale". Derefter laver vi en workout, med brug af udstyret.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Både nyuddannede og øvede instruktører indenfor funktionel træning

Underviser: Martha Corell

Varighed: 60 min.

Fitball-flow

En kontrolleret og kvalitetsfyldt workshop med fokus på mobilitet, stabilitet og styrke i et sammenhængende flow. Du lærer at sammensætte sekvenser og skabe glidende overgange med tilpasning til forskellige niveauer.

Fitball Flow er et enkelt og fleksibelt koncept, der kombinerer mobilitet og styrke i et roligt og sammenhængende flow. Øvelserne kan let tilpasses forskellige niveauer fx til seniorer med fokus på balance, stabilitet og funktionel styrke. Et alsidigt holdformat, der skaber kvalitet og variation i forningens træningstilbud.

Målgruppe: Alle

Underviser: Melanie Ahrenkiel

Varighed: 60 min.

Bevægelsesanalyser til styrketræning

Vi dykker ned i bevægelsesmønstrene fra styrketræning og gennemgår muskler, der er aktive i hver bevægelse samt optimal teknik.

Hvilke muskler er aktive i dødløft? Hvilke muskler trænes i Bent over row og hvorfor er hasemusklaturen ikke særlig aktiv i squat?

Instruktøren kommer hjem med fornyet sikkerhed omkring styrketræning og de muskler, øvelserne træner. Vi kan tage fat i både kendte og mindre kendte øvelser.

Målgruppe: Fitnessinstruktører – nye som erfarne, der ønsker at opsummere på læren om bevægelser

Underviser: Kasper Danborg

Varighed: 60 min.

Cases og QA fra fitnesscentrene

Med udgangspunkt i centrenes egne cases vil vi i fællesskab forsøge at finde en eller flere vinkler på, hvordan den kan løses. Det kan være styrketræning til ældre, øvelser tilpasset unge, hvordan ville oplægsholderen lægge et program til et medlem som både vil træne styrke og kondition.

Hvert center/forening kan finde nye løsninger på tvivl de måtte have i forbindelse med træning, fitness etc. så de som team måske kan finde en fælles vej på en udfordring.

Målgruppe: Alle fitnessinstruktører, som ønsker at debattere en given træningsfaglig problemstilling

Underviser: Kasper Danborg

Varighed: 90 min.

Intervaltræning: MITT og HIIT i praksis

Deltagerne vil efter en mindre teoretisk gennemgang af, hvad intervaltræning reelt er, og hvad der trænes på forskellige sammensætninger af tid og intensiteter, afprøve forskellige sammensætninger i praksis. Vi bruger stadion med løbebanen som centrum.

Deltagerne kan efter workshoppen lægge forskellige intervaltræningsprogrammer til medlemmerne og have afprøvet forskellige set ups på egen krop.

Målgruppe: Deltagere som vil vide noget om intervaltræning i praksis

Underviser: Kasper Danborg

Varighed: 60 min.



Avancerede styrketræningsteknikker

Vi gennemgår og afprøver en række styrketræningsteknikker som kan være supplement til den normale "3 x 10 reps".

Supersæt, giant set, rest-pause, dropsæt, okklusions finisher mv. afprøves i praksis, så hvis du ikke er bekendt med disse praktikker, så er workshoppen noget for dig.

Målgruppe: Fitnessinstruktører

Underviser: Kasper Danborg

Varighed: 60 min.

Splitprogramlægning i fitness

Vi går fra det normale helkropsprogram til basal splitprogramlægning og ser på, hvornår det giver mening at anvende, hvordan splitprogrammer kan bygges op og hvilke "regler" som vil være fornuftige at følge som instruktør.

Der vil være tid til at skulle lægge et splitprogram samt få feedback på det.

Målgruppe: Uddannede fitnessinstruktører, som ikke har arbejdet med splitprogrammer

Underviser: Kasper Danborg

Varighed: 90 min.

Løbeteknik

Workshoppen er praktisk orienteret, og du vil få nogle helt basale øvelser til at forbedre din løbeteknik og undgå løbeskader. Efter en løberelateret opvarmning arbejder vi med videoanalyse af løbeteknik. Vi gennemgår konkrete øvelser, der forbedrer din teknik og dermed også din løbeøkonomi. Alt bliver ikke bygget på én dag, så en varig forbedring kræver selvfølgelig at du tager redskaberne med hjem og arbejder videre.

Workshoppen kan bruges, både hvis du selv er interesseret i at arbejde med din personlige løbestil, og hvis du gerne vil have inspiration til undervisning. Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Alle, der interesserer sig for eller underviser i noget med løb

Underviser: Ida Bohn

Varighed: 60 min.

WORKSHOPS

Body & mind

Det bevidste åndedræt i yoga

Åndedrættet er et af kroppens mest kraftfulde redskaber. Når vi forstår og arbejder bevidst med det, kan vi skabe mere balance, overskud og ro i hverdagen.

Vi arbejder både med vejrtrækningen i ro (liggende eller siddende stillinger inkl. yinstillinger) og i bevægelse – fx som en del af dynamiske yogaflovs og dybdegående stræk. Vi laver forskellige øvelser, som alle har til formål at formidle både fysiologi og biomekanik i let forståeligt sprog og integreret i yoga-undervisning, så budskabet bliver klart og tydeligt. Samtidig med at åndedrætsteknikkerne bliver en del af helheden fremfor en særskilt praksis.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Undervisere i yoga

Underviser: Ida Bohn

Varighed: 90 min.

Solopgangsmeditation

Start dagen med ro og nærvær. Du vil blive guidet gennem en meditation, mens solen står op. Vi er udenfor, vi skal mærke elementerne, som gennem meditationen bringer forbindelse, glæde og overskud til dagen, der venter. Du får inspiration til både egen praksis og undervisning.

Målgruppe: Alle

Underviser: Ida Bohn

Varighed: 60 min

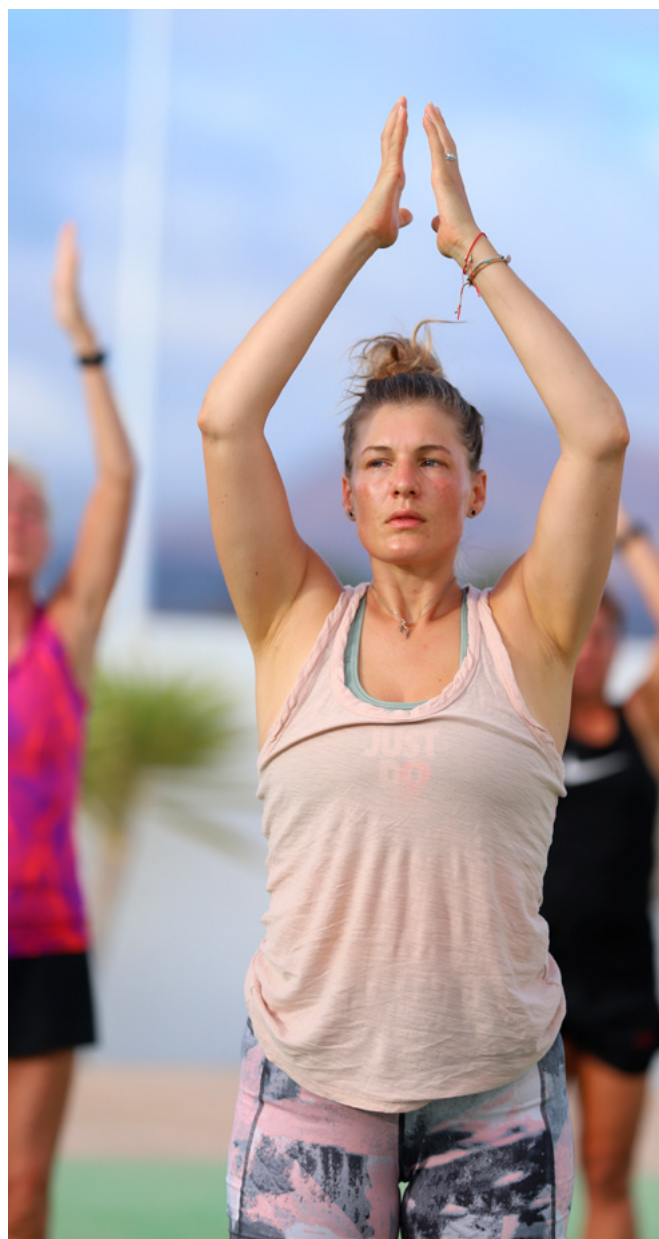
Morgenyoga

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

Underviser: Ida Bohn

Varighed: 60 min.



SUP-Yoga

På denne workshop bliver du udfordret på balance, mod og styrke. Når vi kommer på et SUP board, bliver ellers "lette" øvelser tilføjet et ekstra lag. Simple flows kræver mere langsomhed, koncentration og kvalitet, når vi arbejder på vandet, som selvfølgelig giver et mere ustabil underlag. Der er garanti for både en dukkert og et godt grin.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Alle

Underviser: Ida Bohn

Varighed: 60 min.

Kreativt yoga flow

I denne workshop arbejder vi med kreative flows, både indledende i de mobiliserende øvelser, gennem de styrkende, stående flows, og tager flowdelen med i de længere dybe stræk til sidst. Hele kroppen bliver brugt på en legende måde, og vi arbejder i lidt længere serier af stillinger, end du måske er vant til. Vejtrækningen er selvfølgelig en helt central del af flowet, og vi slutter af med en afslappende savasana. Du får inspiration til at variere din undervisning med både nye og kendte øvelser sammensat på nye måder.

Målgruppe: Alle – gerne med lidt kendskab til basale yogastillinger

Underviser: Ida Bohn

Varighed: 90 min.

Yin Yoga: Fokus på forebyggelse og lindring af stress

I Yin Yoga arbejder vi primært med liggende og siddende stillinger, som holdes i 3-5 minutter. Det er en meget indadvendt yogaform. Denne time har stressforebyggelse som tema, så øvelser og stillinger vil være særligt udvalgt til netop at ramme en målgruppe, som søger at reducere stress i hverdagen

Målgruppe: Alle

Underviser: Ida Bohn

Varighed: 60 min.

Yoga med fokus på haserne

Deltag i en yogasession, hvor vi arbejder særligt med at løsne op for bagsiden af kroppen. Vi bruger specifikke øvelser og teknikker for at forlænge og afspænde haserne. Du kommer til at arbejde både gennem dynamisk flow og længere dybe stræk. Workshoppen er bygget op som en almindelig yoga-time med et stærkt fokus på bagsiden.

Målgruppe: Alle – særligt godt supplement til fx løb/ bike eller anden udholdenhedssport

Underviser: Ida Bohn

Varighed: 75 min.

Detox yoga /Twists

Yogaflow med fokus på teknikker og bevægelser, der stimulerer fordøjelse, udrensning i kroppen og løsner op for spændinger i ryg og nakke. Du kommer til at bevæge hele kroppen, og temaet "detox" kommer til udtryk i særligt brugen af forskellige måder at lave twist - både stående, liggende, mobiliserende og i længere stræk. Din krop vil takke dig efterfølgende.

Målgruppe: Alle

Underviser: Ida Bohn

Varighed: 60 min.



Pilates og det naturlige åndedræt

På denne workshop arbejder vi med det naturlige åndedræt og dets relation til Pre-Pilates-øvelser. Du får en kort introduktion til, hvordan det naturlige åndedræt kan understøtte og koordinere bevægelserne, så øvelserne kan udføres med større kvalitet. Workshoppen indeholder også en træningssekvens med kendte Pre-Pilates-øvelser, hvor du selv får mulighed for at erfare, hvordan åndedrættet kan påvirke bevægelseskvaliteten og skabe ro og nærvær i træningen.

Målgruppe: Workshoppen henvender sig til dig, der underviser i Pilates og ønsker ny viden og inspiration til arbejdet med åndedrættet i Pilates. Den er også relevant for dig, der ønsker inspiration til funktionel og skånsom stabilitetstræning til hold i foreningsregi.

Underviser: Natacha Maria Hilkøb

Varighed: 75 min.

Morgen-Pilates ved vandet

Start dagen med en rolig og nærværende Pilates-session ved vandet. I denne workshop arbejder vi videre med Pilates-repertoiret og med det naturlige åndedræt, som vi har introduceret tidligere, med fokus på kropsbevidsthed, mobilitet og stabilitet. Vi bevæger os i et roligt tempo og lader åndedrættet understøtte bevægelserne, så kroppen får en blid og funktionel start på dagen. Træningen har fokus på at vække kroppen, skabe flow i bevægelserne og give energi til resten af dagen.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Workshoppen er åben for alle og kan give inspiration til Pilatesøvelser med fokus på åndedræt og bevægelseskvalitet, som kan anvendes på hold i foreningsregi.

Underviser: Natacha Maria Hilkøb

Varighed: 75 min.

Pilates reformer basic og intro til maskinen

Er du nysgerrig på Pilates Reformer og vil have inspiration til en ny aktivitet i jeres forening? Eller vil du blive klogere på, hvordan det naturlige åndedræt kan bruges i samspil med Pilatesøvelser på reformeren?

På denne workshop får du en grundlæggende introduktion til reformeren og dens funktioner. Vi gennemgår maskinens opbygning, indstillinger og

de vigtigste basisøvelser, så du får en forståelse for, hvordan reformeren kan bruges til at støtte, udfordre og variere træningen. I workshoppen arbejder vi med det naturlige åndedræt, som bidrager til større kvalitet i øvelserne og en mere funktionel træning på reformeren. Fokus er på at øge kendskabet til maskinen, styrke kropsbevidstheden og skabe kvalitet i udførelsen af øvelserne.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Workshoppen er for alle, der er nysgerrige på Pilates Reformer – både begyndere og dig, der ønsker at genopfriske fundamentet og blive mere fortrolig med maskinen.

Underviser: Natacha Maria Hilkøb

Varighed: 90 min.

Pilates Reformer – Åndedræt & flow

På denne workshop bygger vi videre på de grundlæggende Pilates reformer-øvelser med større fokus på samspillet mellem åndedræt og flow i både øvelserne og overgangene mellem dem.

Gennem en række øvelser udforsker vi, hvordan det naturlige åndedræt kan understøtte styrke, stabilitet, smidighed og rytme i bevægelserne. Fokus er på at skabe et sammenhængende flow, hvor øvelserne bindes sammen gennem åndedrættets tempo og øget kropsbevidsthed. Workshoppen giver dig redskaber til at forfine din teknik og skabe et mere sammenhængende flow i træningen.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Workshoppen henvender sig til deltagere, der allerede har deltaget i workshoppen Pilates Reformer Basic – intro til maskinen, eller som har tidligere erfaring med træning i reformer-maskinen.

Underviser: Natacha Maria Hilkøb

Varighed: 75 min.

WORKSHOPS

Indoor cycling

Body Bike "GAMES"

En klassisk bike session med fokus på virtuelle GAMES i teams. Vi taler undervejs om, hvordan man bedst benytter det i sine bike sessions, og hvilke overvejelser man skal gøre sig for at opnå engagement og motivation blandt deltagerne.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Instruktører i Indoor Cycling - og alle andre, der er interesseret i at få en god oplevelse på cyklen

Underviser: Brian Overkær

Varighed: 60 min.

Body Bike "Wake up & Smile"

En stille og smuk start på dagen, hvor vi udforsker de lave intensitetszoner og bruger cyklen til at løsne kroppen både fysisk og mentalt. Du får ny inspiration til afvikling af Indoor Bike timer.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Instruktører i Indoor Cycling - og alle der er interesseret i at få en god oplevelse på cyklen

Underviser: Brian Overkær

Varighed: 60 min.

Body Bike "Zone 7 bursts"

Oplev en time, hvor vi sætter fokus på den mystiske "zone 7", som normalt er forbeholdt enkelte all out-intervaller i slutningen af en bike session. Her får du mulighed for at prøve kræfter med mange små bursts ind i zone 7.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Instruktører i Indoor Cycling - og alle der er interesseret i at få en god oplevelse på cyklen!

Underviser: Brian Overkær

Varighed: 60 min.

Body Bike FTP-Test (20 minutter)

Vi gjorde det i 2024, 2025 og nu også i 2026! I kan bare ikke få nok af at blive testet! Det er hårdt, det er sjovt, og vi får muligheden for at se, hvad status er på jeres formkurve. Testen består af 3 x 1 minut høj-intense intervaller, 1 x 5 minutter "all out" efterfulgt af de 20 minutters test.

Begrænset deltagerantal

Målgruppe: Instruktører i Indoor Cycling - og alle der er interesseret i at få en god oplevelse på cyklen

Underviser: Brian Overkær

Varighed: 90 min.

Indoor Cycling nu og i fremtiden

Er Indoor Cycling i fremgang eller tilbagegang? Hvem klarer sig godt og hvorfor? Og kan vi benytte vores investeringer bedre for at opnå større succes? Vi tager temperaturen på Indoor Cycling nu og i fremtiden.

Målgruppe: Instruktører i Indoor Cycling og bestyrelsesmedlemmer.

Underviser: Brian Overkær

Varighed: 60 min.

Bike & fit

Prøv en hybridtræning, hvor vi kombinerer Bodybike, styrke- og konditionstræning i en samlet træning.

Workshoppen giver jer en kreativ og nytænkende tilgang til at samle flere populære træningsformer i én og samme time. Det er en oplagt mulighed for at tiltrække bredere målgrupper og skabe variation i holdplanen. Hybridtræningen var på i 2025 - i år er det samme koncept - men nyt program og øvelser.

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

Underviser: Melanie Ahrenkiel

Varighed: 60 min

WORKSHOPS

Foredrag, fællesskab og viden

Vulkanvandring

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. fire timer og du får en unik mulighed for at opleve Lanzarote helt tæt på.

Målgruppe: Alle

Underviser: Brian Overkær

Varighed: Fire timer

Offroad gå-tur i solopgangen

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

Målgruppe: Alle, der ønsker en dejlig start på dagen

Underviser: Brian Overkær

Varighed: 60 min.

Introduktion til Pickleball

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 fire baner, som er til rådighed på Club la Santa.

Målgruppe: Alle, der ønsker at prøve kræfter med Pickleball

Underviser: Brian Overkær

Varighed: 90 min.

Generation Z i foreningerne

Med afsæt i specialeprojekt fra Københavns Universitet i Idrætsvidenskab og Psykologi, hvor Melanie Ahrenkiel har forsket i, hvad der karakteriserer Generation Z, tilbydes et teoretisk oplæg målrettet foreningerne.

Oplægget giver indsigt i den unge generations behov, værdier og motivation - særligt i relation til kommunikation/feedback, ledelse, fællesskab, og udviklingsmuligheder.

Workshoppen giver jer et styrket strategisk grundlag for at beholde jeres unge instruktører. I får

indsigt i, hvordan I kan skabe rammer, der understøtter engagement, trivsel og langsigtet tilknytning - og der lægges op til dialog og erfaringsudveksling mellem foreningerne.

Målgruppe: Alle

Underviser: Melanie Ahrenkiel

Varighed: 75 min.

Kosttrends

Vi gennemgår tidens aktuelle kosttrends og diæter. Hvad er keto, hvorfor snakkes så meget om fibre, diabetesvenlig kost, fastekure mv. Hvad er op og ned i en verden, hvor alle har en holdning. Deltagerne bliver opdaterede på de fleste tendenser indenfor kostretninger, som deres medlemmer kommer med. En viden, de kan bruge til aktivt at tage stilling.

Målgruppe: Alle, der ønsker at vide mere om de aktuelle kosttrends

Underviser: Kasper Danborg

Varighed: 90 min.



WORKSHOPS

Mød GymDanmark og deltag i spændende workshops

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

Motivation af instruktører

Instruktører er så vigtige. Vigtige for at foreningen kører og er foreningens ansigt udadtil. Hvordan skaber vi et godt miljø for vores instruktører, hvor de har lyst til at blive og bidrage til foreningens fællesskab?

I får en Introduktion til det gratis værktøj Trænerløftet, som er en hjælpende hånd til en god snak til instruktørmødet eller en 1:1 snak med jeres instruktører.

Målgruppe: Bestyrelser og foreningsledere

Underviser: Pil Christiane Lindekron

Varighed: 60 min.

Bestyrelsesworkshop

Vær med, når vi sammen stiller skarpt på bestyrelsens arbejde.

Vi faciliterer en workshop, hvor sparring og vidensdeling er i centrum.

Derudover introduceres DIFs HUSK-metode, som er et konkret redskab til at skabe trivsel og sammenhængskraft i foreningen på tværs af ledere, instruktører og eventuelt forældre.

Målgruppe: Bestyrelser og foreningsledere

Underviser: Pil Christiane Lindekron

Varighed: 60 min.



TILMELDING, PRISER OG PRAKTISK INFO

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

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

Tilmeldingen foregår i perioden den 1. april -1. juni 2026 efter først til mølle princippet.

- Foreninger skal være medlem af GymDanmark eller et andet specialforbund under DIF. Hvis man ikke er medlem af GymDanmark eller et andet specialforbund, vil prisen være 25% højere pr. deltager.
- 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 på mail: 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 18. september.
- Mødetid er senest kl. 6.30.
- Der er afgang fra Billund kl. 07.30 den 18. september.
- Mødetid er senest kl. 05.30.
- Hjemkomst til Kastrup den 25. september kl. 20.30 og Billund kl. 18.10.

Overnatning

- Overnatning foregår på Club La Santa – se 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:

v. 3 voksne i lejligheden:	kr. 8.465,-
v. 2 voksne i lejligheden:	kr. 9.738,-
v. 1 voksen i lejligheden:	kr. 13.552,-

Comfort 22:

v. 6 voksne i lejligheden:	kr. 8.389,-
v. 5 voksne i lejligheden:	kr. 8.883,-
v. 4 voksne i lejligheden:	kr. 9.622,-
v. 3 voksne i lejligheden:	kr. 10.854,-
v. 2 voksne i lejligheden:	kr. 13.320,-

Suite 1 Seaview:

v. 3 voksne i lejligheden:	kr. 11.076,-
v. 2 voksne i lejligheden:	kr. 13.652,-
v. 1 voksen i lejligheden:	kr. 21.380,-

Suite 2 Seaview:

v. 6 voksne i lejligheden:	kr. 9.396,-
v. 5 voksne i lejligheden:	kr. 10.090,-
v. 4 voksne i lejligheden:	kr. 11.130,-
v. 3 voksne i lejligheden:	kr. 12.867,-
v. 2 voksne i lejligheden:	kr. 16.339,-

Medlemskab af GymDanmark koster 960 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](#)

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

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

Morgenmad til 850 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 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 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 en kandidat i journalistik. Mellem hendes bachelor og kandidat arbejdede hun som Green Teamer på Club La Santa, i Fitness & Functional afdelingen. I dag arbejder hun som Marketing Manager for IRONMAN Nordic, og som GymDanmark-underviser i sin fritid.



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.



Natacha Maria Hilkøb

Natacha er udviklingskonsulent i GymDanmark. Hun er uddannet fysioterapeut og kandidat i Idræt & Sundhed. Hun har i mange år arbejdet med Body & Mind træning til forskellige målgrupper. Pilates har hun haft en særlig interesse for og har gennem flere år uddannet mange Pilates instruktører gennem den internationale Pilates uddannelse ved Balanced Body University.