

Kom i form-tur med FRISKSenteret til San Pedro del Pintar, Spania

Av deltaker Therese Bigton



Tenk deg! En uke på et 4 stjernes hotell, dagene bestående av mosjon, yoga, sunn mat, sol, varme, og mye mer. Høres det ut som en drøm! Ja, det var det det var. En drøm som ble oppfylt ved hjelp av Frisksenteret A/S og Helsereiser.

Uken etter høstferien, inviterte Frisksenteret til «Kom i form-tur» til San Pedro del Pintar nær Murcia i Spania. Fysioterapeutene Helene Kjersem Hoff og Hildegunn Eikrem samt instruktør og kostholdsveileder Maria Killingmo arrangerte turen. De kunne tilby et treningsopplegg som kunne tilpasses alle mennesker i alle aldre, med ulike fysiske utfordringer.

Siden det var noen begrensinger på antall plasser, var det første mann til mølla for å sikre seg en plass. De 35 "heldige" deltagerne dro fra Vigra lørdag 10. oktober med kofferten fulle av treningstøy og en smule spenning i kroppen for hva de hadde begitt seg ut på.

Vell fremme, ble vi innlosjert på hotellet, og allerede kl 10.00 neste dag var vi i gang. Det var 3 engasjerte og sikkert like spente instruktører som ønsket oss velkommen på informasjonsmøtet. De var godt forberedt og svarte på alle spørsmål som vi kom med. De fortsatte denne trenden gjennom hele uken. Det var ikke ett sekund av døgnet hvor de ikke var tilgjengelige for oss deltagere. Det være seg treningstips, behandling av såre muskler mm.

Dagene var lagt opp med 2 treningsøkter på morgenen/formiddagen, så en siesta for så å få en treningsøkt på ettermiddagen. Treningen besto av Yoga, PowerWalk / gåtur, sirkeltrening og bassentrening. Alt tilrettelagt for enhver av de som var med. Alt helt frivillig og i henhold til hva en følte en kunne klare og hadde lyst til. Det som var påfallende var at nesten samtlige var med på hver en eneste økt.

En dag hadde instruktørene lagt opp til fellestrening. Det eneste vi fikk vite, var at vi måtte

møte opp kl 10.00 ved starten på strandpromenaden. Samtlige deltagere kom, og vi ble delt inn i lag. Vi skulle få delta i Mesternes Mester. Det ble vill jubel!!!!

Jeg tror ikke jeg har ledd så mye som jeg gjorde i de timene det foregikk. Det var oppgaver som å fylle en bøtte med vann kun ved hjelp av et lite glass, å putte gjenstander i en bøtte med strikk rundt livet som dro deg tilbake, bygging av sandslott, quiz og iq-oppgaver. Har du noen gang prøvd å springe 20 meter for så å spise en Mariekjeks i full fart, for så å springe tilbake? Det har jeg, og det var ikke lett kan jeg fortelle.

Alle sa "det er jo bare så gøy", men det var morsomt å se hvordan alvoret og instinktene slo til hos hver enkelt av oss når det gjaldt å vinne noe. Mange som ikke har kunnet løpe på år, hev krykker og stokker og stormet frem for å hjelpe sitt lag.

Det var et engasjement som var helt unikt med tanke på de funksjonsutfordringer opp til flere av deltagerne hadde.

San Pedro del Pintar ligger ved de store, saltrike og helsefremmende vannkildene fra lagunen Mar Menor ved La Manga. Dette visste instruktørene å benytte seg av, og arrangerte 2 «mudbaths». Et mudbath består i å smøre seg inn med gjørme som er hentet ut fra lagunen, og tørke til en fikk «elefantfarge» på kroppen. Undertegnede kan med garanti si at det var en noe illeluktende thalassobehandling, men en utrolig gøy opplevelse.

Det fine med denne formen for reise, var at alt var lagt opp for deg av Frisksenteret og Helsereisere. De hadde ordnet med et 4 stjerners hotell med Thalassoterapi og Spa. Flybilletter, sitteplass på flyet, bagasje, transport til og fra flyplass og hotellet. Alt var ordnet så en selv ikke trengte noe annet enn å møte opp med passet sitt.

Om en har lyst å dra på en «Komi form-tur» er dette det rette for deg. En ferie der trening, helse og kosthold står i fokus.

Å reise på tur med lokale instruktører fra et anerkjent behandlings- og treningscenter som Frisksenteret er, vil jeg si er en fordel. Kanskje en har vært til behandling hos en av dem, vært med på gruppetime eller på en yogatime. Det er kjente ansikter, og det spiller ingen rolle om man ikke kjenner noen andre som er påmeldt. Man vet med sikkerhet at det er kvalitet på det en får servert. Maria, Helene og Hildegunn gjorde en kjempejobb. De engasjerte, motiverte og instruerte med en sånn glede at du ga det ytterste av hva du hadde i deg.

Når en før frokost får beskjed av pulsklokken at en har passert 10 000 skritt, ja da vet man at dagen uansett blir bra :-)

En fantastisk uke var over. Jeg kom hjem med både nye muskler og nye venner. En uke med Frisksenteret og deres 3 inspirerende og motiverende instruktører er noe som virkelig kan anbefales alle som vil gi seg selv det lille ekstra.

Jeg hadde både mot i brystet og vett i pannen da jeg dro, men kom i tillegg hjem med stål i ben og armer.