

Bootcamp im Paradies

Lieber auf Ibiza bei Sonnenschein unter freiem Himmel trainieren als im Fitnessstudio schwitzen, dachte sich SHAPE-Autorin Monika Neiheisser – und machte sich in einem Bootcamp bikinifit



Naturidylle
Die Küste um die Bucht von San Miguel mit ihren vorgelagerten Inseln



Starkes Team
Gemeinsam können wir alles schaffen!



Sehr unsanft reißt mich Haddaway aus dem Schlaf. 6.45 Uhr zeigt der Wecker an – so früh am Morgen kann ich noch nicht einmal mein Lieblingslied aus den 90er Jahren begeistern, auch wenn er mir verspricht „Life will never be the same, life is changing“. Verschlafen schlüpfte ich in meine Laufschiene mache mich auf den Weg zum

Morgenlauf. In der Lobby treffe ich Ricky, der das Bikini-Bootcamp auf Ibiza, zu dem ich mich angemeldet habe, leitet. Neben ihm steht der GhettoBlaster, mit dem er uns jeden Morgen weckt. Ricky wirft mir einen tadelnden Blick zu, denn ich bin als letzte eingetrudelt. Na bravo, besser hätte ich nicht in die Woche starten können. Aber ich habe es nicht anders gewollt und lasse mich von Ricky, der 14 Jahre als Drill Instructor beim britischen Militär gearbeitet hat, fit machen. Die meisten der 12 Mädels wollen abnehmen, ich möchte endlich einmal bei warmen Temperaturen an meiner Frühjahrs-Form feilen und nicht wie sonst

TEXT VORNAME NAME FOTOS VORNAME NAME

im Fitnessstudio. Karin, eine 26-jährige Investment-Bankerin mit einer 100-Stunden-Woche, will Dampf ablassen, Inge aus Belgien vor allem ihre Ernährung umstellen – Schokolade, Chips und Gummibärchen hat sie vor ihrer Abreise demonstrativ in den Müll geworfen.

1.200 KALORIEN AM TAG Sich gesund zu ernähren – das schafft Inge hier garantiert, denke ich mir, als Co-Campleiterin Kate unser erstes Frühstück serviert: Eine kleine Schüssel Haferflocken mit Hafermilch und Himbeeren. 1.200 Kalorien sind unsere Tagesration, Kohlenhydrate

gibt es vorwiegend zum Frühstück. Und die brauchen wir auch. Denn jetzt geht es mit Zirkeltraining weiter. Ein Parkour aus sieben Stationen ist um unsere Hotelanlage aufgebaut: Seilspringen, Trampolin, Crunches, Dips, Push-Ups, Hanteltraining und TRX-Übungen. Wummernde Bässe dröhnen aus dem GhettoBlaster. Alle 40 Sekunden ertönt ein schriller Piepton, dann haben wir zehn Sekunden Zeit, zur nächsten

Beachjogging
Am Strand von San Miguel startet jeder Tag mit dem Morgenlauf



Nur Fliegen ist schöner
Claire genießt die Schwerelosigkeit auf dem Trampolin



Yogasession
Vor dieser Kulisse macht jedes Workout Spaß

Panoramaweg
Bei den Ausflügen erleben wir die Insel von ihrer schönsten Seite



Trimmen statt chillen Ricky feuert uns bei der Aerobic-Stunde an



Alle in einem Boot Nur synchron klappt das Paddeln



Push it! Die Übung mit der Langhantel stärkt die Brustmuskeln, bei den Dips an der Bank ist vor allem der Trizeps gefragt



Engpass
Auf schmalen Pfad geht's steil bergauf



Klare Ansagen
Kate und Ricky sind die besten Motivatoren!



Frische-Kick
Melonenstücke als Snack

Station zu wechseln. Wir sind erst bei Runde drei, aber meine Bauchmuskeln fangen schon an zu zittern. Ich schiele auf Karin, die auf dem Trampolin hüpfte. Sie scheint Spaß an der Sache zu haben, das motiviert mich, weiterzumachen. Nach eineinhalb Stunden ertönen die von allen ersehnten Worte: „Session complete“. Ich bin zwar erschöpft, aber auch stolz, durchgehalten zu haben. Eine Stunde dürfen wir uns erholen, dann steht eine Box-Session auf dem durchgetakteten Plan.

WIR BOXEN UNS DURCH Für fast alle ist dieses Workout eine Premiere, es macht riesigen Spaß, mit den Handschuhen auf die Schlagpolster einzuhauen, meine Müdigkeit ist wie weggeblasen. Viel zu früh ertönt diesmal „Session complete“. Wie Hyänen fallen wir über das Mittagessen her, eine halbe Paprika gefüllt mit Linsen

und Quinoa, dekoriert mit Schafskäse, zwei Oliven und Salatblättchen. Den Nachtsch erträumen wir uns im Liegestuhl am Pool. Ich muss eingenickt sein, denn ich bekomme einen ordentlichen Schreck, als Rickys Stimme an mein Ohr dringt: „Der Pool wartet auf euch“ ruft er. Ich will liegen bleiben. Doch dann kommen mir seine Worte in den Sinn: „Ihr seid zu 90 Prozent für euren Erfolg selbst verantwortlich, Kate und ich nur zu 10 Prozent“. Okay, ich möchte die Zeit im Camp nutzen und raffte mich auf.

FUNTIME AM POOL Wir bilden zwei Mannschaften und treten gegeneinander im Staffelschwimmen an. Unsere „Spezialausrüstung“ – Perücken auf den Köpfen, Hula-Hoop-Reifen um die Hüften und Brillen, mit denen wir blind durchs Becken schwimmen – macht die Aufgabe nicht gerade einfacher, aber dafür viel lustiger.

Das Lachen verbindet uns ebenso wie die dabei schmerzenden Bauchmuskeln. Die Sonne senkt sich allmählich über die Insel und wir entspannen uns bei einer Yoga-Einheit. Eine Stunde lang dehnen wir uns, atmen die frische Abendluft ein und aus. Nach dem Abendessen – es gibt frischen Kabeljau mit gedämpfter Roter Bete – genieße ich 45 Minuten eine Ganzkörper-Massage. Die habe ich mir sowas von verdient! Danach falle ich, wie alle anderen auch, sofort ins Bett – heute denkt bestimmt keiner mehr daran, dass Ibiza ja auch eine Party-Insel ist.

WAS FÜR EIN AUSBLICK! Am dritten Morgen komme ich Haddaway erstmals zuvor und stehe als eine der ersten in der Lobby, um zum Morgenlauf zu starten. Auch der Muskelkater lässt allmählich nach, mein Körper hat sich an den Bootcamp-Rhythmus gewöhnt. Nach dem Frühstück hat Ricky eine Überraschung für uns parat. Anstelle des Zirkeltrainings dürfen wir wandern gehen! Auch wenn uns die steilen Anstiege den Atem nehmen – das Panorama entlang der Westküste der

Insel bei San Miguel ist die Mühe wert. Das Meer schimmert azurblau, die der Küste vorgelagerten Inselchen sehen unberührt und idyllisch aus. Hinab zum Strand führt eine endlos lange Treppe, die wir sechsmal rauf und wieder runter laufen sollen. 270 Stufen zähle ich beim ersten Aufstieg, nach einer Stunde haben wir die 1.620 Stufen geschafft! Allen voran Karin, die von Tag zu Tag mehr Drive beweist und uns alle

Belohnung
Ein Bad im warmen Meer ist die Krönung nach einem harten Workout





Glücksgefühl
Die Kleider
passen uns
eine Größe
kleiner



Relaxen am Pool Die Siesta könnte endlos sein



Verdient Das Abschluss-Dinner beim
Japaner ist ein Gaumenschmaus



Mittagsmahl
Gefüllte
Paprika mit
Linsen,
Quinoa und
Schafskäse

hinter sich lässt. Am Nachmittag erweist sie sich mit mir im Zweierkajak aber als echter Teamplayer, denn nur im abgestimmten Paddelrhythmus kommen wir effektiv vorwärts. Als wir in enge Höhlen paddeln und die wuchtigen Felsen der Steilküste über uns thronen, erkennen wir, dass Ibiza viel mehr zu bieten hat als Schaumpartys und Sandstrände. Auf dem Heimweg zum Camp naschen wir heimlich eine Feige vom Baum, um unsere knurrenden Mägen bis zum Abendessen zu besänftigen.

SHOPPING ALS BELOHNUNG Am letzten Abend bummeln wir alle gemeinsam durch die historische Altstadt von Ibiza. Inge und Karin ergattern in einer schicken Boutique jede ein Kleid, beide in einer Konfektionsgröße kleiner! Karin hat drei Kilogramm abgenommen, Inge sogar vier. Meine Muskeln an Bauch, Beinen und Armen wirken sichtbar modellierter und fester – wir sind alle sehr zufrieden mit unseren Ergebnissen nach einer Woche Bootcamp. Vor allem aber fühlen wir uns trotz des anstrengenden Programms voller Energie, fast wie neugeboren. Haddaway hatte also doch recht: „Life will never be the same, life is changing.“

Daumen hoch
Alle Mädels
haben das
Camp gut
überstanden



REISETIPPS FÜR IBIZA

- **Anreise** Flug ab Frankfurt nach Ibiza in 2,5 Stunden z. B. mit Condor ab 240 €.
- **Reisezeit** Das ganze Jahr über herrschen milde Temperaturen. Das Bootcamp wird von Februar bis Oktober angeboten.
- **Aktivitäten** Das „No 1 Bootcamp“ findet im Nordosten der Insel in einsamer Lage, umgeben von Olivenhainen und Weinstöcken statt. Ausgebildete Personaltrainer und Ernährungsexperten leiten das Camp. Unterbringung in Mehrbett- oder Einzelzimmern, 1.698 € bis 2.427 € inklusive Trainingsprogramm und Verpflegung, www.no1bootcamp.com. Massage je 60 € nach Anmeldung im Camp. Seekajak-Ausflug mit Führung 50 €, www.walkingibiza.com. Automiete: Kleinwagen ab 177 €/Woche bei check24.de.
- **Unterkunft** Wer kein Bootcamp möchte, bucht sich z. B. im Hotel Aquas de Ibiza in Eulalia ein. Es liegt direkt am Meer und hat einen herrlichen Blick über die Bucht, ab 203 €/Nacht pro Person im DZ, www.aquasdeibiza.com
- **Info** Spanisches Fremdenverkehrsamt, www.spain.info



Entspannung pur Das Hotel Aquas de Ibiza bietet mit dem Feng-Shui-Bad ein einmaliges Erlebnis im Wasser