

Pjækkedage med pigerne

også for kærestepar i alle aldre!

Hvor meget forkælelse, motion, shopping og snak kan man nå på to fridage? Enormt meget, er svaret. I hvert fald hvis man tilbringer tiden et sted hvor tilbuddene er samlet ét sted. Krop+Fysik tog på sund venindetur og fandt helt nye betydninger af begrebet mors dag.

Vi havde talt om at gå ud at spise sammen. Eller tage en fitnessklasse sammen. Eller måske en massage.

Det endte med at vi – tre kvinder i vores (naturligvis!) bedste alder – hev et par dage ud af kalenderen og tog til Skåne. Nærmere bestemt Ystad Saltsjöbad.

Og efter at have sniksnakket os gennem Danmark over Malmø til Sydsverige bliver vi

sent på formiddagen indlogeret på et af hotellets nybyggede værelser, som stilmæssigt er en sjov blanding af Karl Larsson og Long Island.

Efter en overdådig frokostbuffet med havudsigt starter programmet. Vi har booket hotellets særlige sanse-tour, The Creek Experience, som er en guidet rejse gennem badelivets forunderlige verden: fodbad, efterfulgt af ansigtsmaske og to forskellige dampbade; herefter varmtvandsbassin efterfulgt af sæbeskums-fest i den tyrkiske hammam og lerindpakning af hele kroppen i det nordafrikanske bad (*rasul*), før turen går gennem tropiske regnskovsbrugere, hvorefter vi slutteligt, med kroppen indsmurt i duftende olier, kan lægge os til tørre på en liggestol. Efter to timer i paradiset.

Pulsen ned – og op

Helt mættet af sanseindtryk – og med hud så blød som barnenumser – er det lidt af en overvindelse at trække i træningstøjet og gå de få skridt over gangen til det lille træningslokale, hvor vi har meldt os til en zumbalektion. Ystad Saltsjöbad har, som mange svenske spa-hoteller, tradition for også at tilbyde fysisk aktivitet, og det er netop dette mix af forkælelse og aktivitet der har tiltrukket os. Erfaringen

siger nemlig at krop og sjæl profiterer af at få pulsen såvel ned som op! Og da vi først kommer i gang, bliver vi hurtigt overbevist om at det var en god beslutning. Blodet ruller helt inde fra knogler og led efterhånden som musklerne vågner op, og det underbygger den gode fornemmelse af at kunne mærke sin krop.

Zumba og gympa

Mine veninder er ikke sportspiger. Faktisk har de først for ganske nylig taget hul på motions glæder og frustrationer, men vi er fælles om at erkende at vi kunne trænge til mere bevægelse. Motivationen fejler intet, men det kan som bekendt være svært at skabe nye vaner i en dagligdag fyldt med arbejde, indkøb, kørsel med ungerne til dit og dat, opvask og alt det andet. Så det er en yderst velkommen mulighed at afprøve forskellige former for motion – sammen og uforstyrret.

Som absolute beginners ud i zumbaens univers befinder vi os konstant på det forkerte ben eller med den forkerte arm i vejret. Men det fantastiske ved zumba er at det er fuldkommen ligegyldigt – det gælder om at danse, at give musikken lov til at trænge ind i kroppen og omforme sig til bevægelser. Effekten er lige god om du er begynder eller øvet – blodet

pumper, hotterne bølger, og det er meget svært ikke at komme i godt humør af den inciterende latinamerikanske og meget glade musik.

Varmt vand og skærgårdspop

Lidt ømme i futterne drøner vi en times tid senere tilbage til spa-afdelingen, for vi vil ikke gå glip af vand "gympa", som lyder som lige noget for os, mener vi.

Her er det ikke latinamerikanske rytmer der venter, men svensk skærgårdspop, som vi helt afgjort aldrig ville have sat på derhjemme, men som i denne setting føltes helt rigtig! Det er simpelthen rå-hygge. Vi kan oven i købet fryde os over at være blandt de absolut yngste deltagere på holdet, og bevægelserne i det varme vand er behagelige og på ingen måde en overvindelse. I vandet føles træning ganske enkelt ikke så hård, og vi bliver hurtigt enige om at vi seriøst vil kigge efter såvel vandgymnastik som zumba-klasser når vi kommer hjem igen.

En stille morgen

Ystad Saltsjöbad er et travlt sted hvor bl.a. mange konferencedeltagere færdes. Havde jeg

været her alene, ville jeg helt afgjort have manglet mere ro, men fordi vi også er her for samværets skyld, gør det ikke så meget. Og tørre, trætte (på den fede måde) og sultne fortsætter vi snakken over den tre-retters menu der hører med i en "spa-paket". Maden er lækker – og glimrende afstemt med omgivelserne. Let, velsmagende og sund. Det samme gælder morgenbuffeten, som vi tager os meget god tid til at nyde efter en god nats søvn. Vi havde faktisk planer om at deltage i morgen-yoga-timen kl. 8.00, men bliver enige om at prioritere en stille morgen (helt i modsætning til vores hektiske hverdagsmorgener derhjemme). Og efter et smut i boblebad, sauna og varmtvandsbassin tjekker vi ud og går en frisk tur på strandpromenaden foran hotellet.

Provins-shopping

Nu er vi jo kommet hjemmefra, så første stop på hjemturen er allerede i Ystad by, hvor vi vil tjekke byens shoppingmuligheder ud. Og her venter en glædelig overraskelse. Ystad har nemlig langt flere butikker end forventet – det er lidt som at spadserere gennem en større dansk provinsby fra 1970'erne, med stofforretninger, hattebutik, manufaktur osv., men også kædebutikker som H&M og små sjove

kunsthåndværksbutikker. Vi finder også hurtigt en velbesøgt café med lækker og billig frokost, udsøgt betjening og masser af lokale gæster.

Turen hjem er i høj grad en del af oplevelsen, for hvor tit har tre mødre tre timer sammen uden andre afbrydelser end dem de selv foranlediger? Og fra at have taget afsked med familien torsdag morgen, er vi hver især hjemme igen til Disneysjov fredag aften, og familien har dårligt nået at registrere at vi har været væk! Til gengæld føler vi selv at vi har været meget langt væk fra hverdagens trummerum, og at det er dejligt at være tilbage, fyldt op med gode oplevelser. Og nu med blodet mærkbart pulserende i kroppen og silkeblød hud. ●

Turen til Ystad tager cirka fem kvarter med tog eller bil fra København.

Et ophold på Ystad Saltsjöbad med en overnatning, adgang til spa og aktiviteter, 3-retters aftenmenu og morgenmad koster fra 1470 DKK pr. person. Læs mere på www.ysb.se.

Du kan se en oversigt over wellness og spa i Skåne på www.visitsweden.com – husk at tjekke om kurstedet både har spa og fysiske aktiviteter.