



Helse og treningsreise

Våren 2019

Når: Mandag 8. april- mandag 15. april 2019

Hvor: Albir, Spania. Ca. 45 minutter nord for Alicante flyplass. Koselig liten by med en masse små butikker, kafeer og restauranter. Strandpromenade og rullesteinstrand. 2 km fra den sjarmerende gamlebyen Altea.

Hotell: Sun Palace Albir&spa. 4 stjerners hotell, beliggende ca. 500 m fra sentrum og stranden. Hotellet har fine rom med balkong og kjøleskap. Buffet restaurant og kafè. Ute og innendørsbasseng, treningsrom, Spa og frisørsalong. For å nevne noen av fasilitetene.

Fly og transport: Fly t/r og transport til og fra hotellet er inkludert i reisen. (Transport til OSL lufthavn er ikke inkludert).

Passer for: Voksne damer og menn som kunne tenke seg en aktiv ferie, samtidig som du ikke trenger å ordne eller tenke på noe annet en deg selv. På turen får du prøve ulike treningsformer, lære mer om kosthold og spise sunt og næringsrikt. I tillegg får du tid til å slappe av, nyte spansk kultur, pleie deg selv og ha det hyggelig sammen med andre. Du trenger ikke ha trent før for å delta.

Treningen: Det tilbys 2 valgfrie treningsøkter hver dag. I tillegg til organisert bassengtrening i innendørs. Det blir alt fra bevegelsestrening og tøying i soloppgang, fotturer i Albir-fjellet, som ligger rett bak hotellet. Styrketrening og pilates for å nevne noe. Det vil være fokus på teknikk og forståelse for hvorfor vi gjør som vi gjør og treningen organiseres alltid slik at alle kan delta uansett erfaring og fysiske forutsetninger. Mange har utfordringer med balansen og vi tilbyr staver til gåturene. *Alle skal bli sett og oppleve mestring på sitt nivå.*

Teori: Det tilbys flere foredrag i løpet av turen. Disse er kun 60 minutter av gangen for størst mulig fokus, men uten å stjele for mye tid av dagen. Vi vil ta opp kjente temaer innenfor helse som:

- Kosthold
- Sukker
- Søvn
- Eldre og ernæring
- Endring av inngrodde vaner
- Vi vil også jobbe med meditasjon i teori og praksis

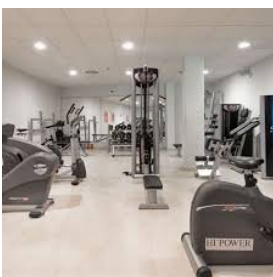
Måltider: Frokost lunsj og middag hver dag er inkludert i reisen. Buffeten på hotellet tilbyr sunn og næringsrik mat der du kan spise og kose deg i selskap med andre. Drikke til maten er ikke inkludert.

Fritid: Det er mange timer hver dag uten program der du disponerer tiden fritt. Du kan nyte noen timer på stranda, ta SPA behandling, rusle ned i byen eller ta en tur til den koselige nabobyen Altea, med hvitkalkede hus og trange gater.

Mitt mål med KOM I FORM treningsreise: Jeg ønsker at deltakerne gjennom oppholdet skal få et avbrekk i hverdagen, der du skal få inspirasjon til å sette trening og aktivitet på dagsorden. Du skal sitte igjen med mer kunnskap og øke din forståelse for viktigheten ved å holde seg i form når man blir eldre. Mest av alt ønsker jeg at du vil hente energi, oppleve mestring og treningsglede sammen med andre. **Føle deg vel rett og slett!**

Pris: 12500,- inkluderer Fly og transport, overnatting * frokost, lunsj og middag alle dager, all trening og foredrag. Inngang til spa.

*prisen forutsetter 2 personer i dobbeltrom. Enkeltrom bestilles i tillegg og koster 1400 kr ekstra for 1 uke.



Bilder fra hotellet og nærområdet

Malin Basnes-Svendsen Tlf: 93056522 Epost: malin@basnes.no www.komiformkurs.no