



Helsereise med KOM I FORM

Når: 27. april- 4. mai 2019

Hvor: Kemer er en liten ferieperle som mange har lagt sin elsk på! Her er det korte avstander og rolig atmosfære. Samtidig finner du alt du trenger for en herlig ferie i solen. I den moderne gågaten finner du et stort utvalg butikker, og langs strandpromenaden ligger restauranter og barer. De fine parkområdene, den aktive marinaen, vannfontenene og lekeplassene er velstelte og innbydende.

Hotell: Den grønne og vakre havnebyen Kemer ønsker vi velkommen til Viking Star Hotel & Spa. Her nytes feriedagene fra tidlig til sent enten du vil oppleve Kemer, havet og den flotte naturen, eller koble av ved bassengkanten. Bassengområdet er et naturlig samlingspunkt både på dag- og kveldstid. Om dagen er det solsenger og parasoller og snack-servering. Om kvelden gjøres bassengområdet om til en stemningsfull arena for middag og underholdning. Ønsker du å fortsette dansen ut i de små morgentimer, finner du diskoteket i underetasjen. Hotellet har en hyggelig à la carte-restaurant som er verdt et besøk. Det finnes også et Spa der du kan koble av ved innendørsbassenget, nye tyrkisk bad i hamamet, ta badstu eller velge mellom et stort utvalg behandlinger for kropp og sjel.

Fly og transport: Fly t/r og transport til og fra hotellet er inkludert i reisen.

Passer for: Voksne damer og menn som kunne tenke seg en avslappende men samtidig aktiv ferie. 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, 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. Det blir alt fra bevegelsestrening og tøying i soloppgang, fotturer, styrketrening, zumba og pilates. 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
- Anbefalinger for fysisk aktivitet
- Søvn
- Eldre og ernæring
- Endring av inngrodd 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.

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 besøke noen av Tyrkias severdigheter.

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. Mest av alt ønsker jeg at du vil hente energi, oppleve mestring og treningsglede sammen med andre. **Føle deg vel rett og slett!**

Pris: 11.000,- 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,- pr uke.



Program for reisen:

Endelig program og tider for reisen vil dere få utdelt ved ankomst.

Men en typisk dag vil se slik ut:

Kl. 08.00-11.00: Frokostbuffet

Kl. 08.00: "Mosjonstur" for morgenfuglen

Kl. 09.45-09.15: Morgenstrek, bevegelse og balanse

Kl. 11.00-11.45: Tema (foredrag)

Kl. 12.00-12.45 Bassentrening med instruktør

Kl. 13.00-15.00: Lunsj

Kl. 17.00-18.00 Treningsøkt (tilbudet varierer hver dag)

Kl. 19.30-21.30: Middag

Gjør oppmerksom på at alle tilbudene på programmet er frivillig og man er med på det man har lyst til fra dag til dag.