

Treningsreise med

KOM I FORM



Når: Lørdag 8. -lørdag 15. juni 2019

Pris: 11.000,- inkluderer fly og transport t/r, overnatting i dobbeltrom med helpensjon. Alle treninger og foredrag.

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.

KOM I FORM er et kurskonsept som kort og godt handler om å få folk i form. Ønsker du å komme i gang med trening og etablere en sunn, god og varig livsstil er KOM I FORM en god start for dette. Om du velger å delta på kurs eller treningsreise bygger opplegget på det samme:

Variert trening og sunt kosthold basert på helsedirektoratets anbefalinger.

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

Passer for: Deg som kunne tenke deg inspirasjon for en god livstil, ha en aktiv ferie, prøve ulike treningsformer, lære mer om kosthold og spise sunt. I tillegg får du tid til å slappe av, sove og pleie deg selv. Du trenger ikke ha trent tidligere for å delta på denne reisen. Personer fra 14-18 år i følge med voksen.

Treningen: Det tilbys 2-3 valgfrie treningsøkter hver dag. Det blir alt fra salsatreching i soloppgang, morgencardio, bootcamp på stranden, Zumba, trappeintervall, styrke og kjernetrening for å nevne noe. Øktene legges opp slik at det blir en helhet for mest mulig restitusjon av slitne muskler mellom øktene. Det vil være fokus på teknikk og forståelse for hvorfor vi gjør som vi gjør. Treningen organiseres alltid slik at alle kan delta uansett treningsbakgrunn. Alle skal bli sett og oppleve mestring på sitt nivå.

Tema og teori: Det tilbys flere foredrag med ulike temaer i løpet av reisen. Disse er kun 45 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:

- Hva er egentlig sunn mat?
- Mat for bedre helse og prestasjon
- Søvn
- Livsstil til å leve med
- Endringsarbeid

Måltider: Frokost lunsj og middag hver dag er inkludert i reisen. Maten på hotellet har et godt utvalg sunn og næringsrik mat. Det er også kjøleskap på rommene til oppbevaring av drikke, snacks og litt mat. Det er ellers ingen koke eller stekmuligheter på rommet.

Fritid: Det er flere timer hver dag uten program der du disponerer tiden fritt. Du kan nyte en halv dag på stranda, SPA behandling, ta en tur til byen eller besøke et av de store shoppingområdene i nærheten.

Mitt mål med KOM I FORM treningsreise: Jeg ønsker at deltakerne gjennom oppholdet skal få inspirasjon og ny giv i treningshverdagen og en skikkelig kickstart på trening og sunn livstil. Du skal sitte igjen med et faglig utbytte i teorien, men også øke din kompetanse og forståelse for hvordan de ulike treningsformene virker inn på kroppen. Mest av alt ønsker jeg at du vil hente energi, opplever mestring, treningsglede og inspirasjon til egentrening når du kommer hjem fra reisen.



Program for treningsreise 8.-15. juni 2019

Endelig program og tider for reisen vil de få utdelt ved ankomst. Men en typisk dag vil se slik ut:

- Kl. 08.00-11.00: Frokostbuffet
- Kl. 08.00-08.45: Morgencardio (varierte opplegg hver dag)
- Kl. 08.45-09.15: Mobilitet og bevegelsestrening
- Kl. 10.30-11.30 Tema/foredrag
- Kl. 13.00-15.00: Lunsj
- Kl. 17.00-18.00 Treningsøkt (tilbudet varierer hver dag)
- Kl. 19.30-21.30: Middag

Treningsøkter jeg tilbyr på reise er:

- Morgencardio
- Salsastreching
- Intervalltrening
- Bootcamp
- Zumba
- Crossfit-inspirerte økter
- Tabata
- Core/streching
- Mobilitetstrening

Foredrag og temaer jeg tilbyr er:

- Grunnleggende kosthold del 1 og del 2
- Mat for økt prestasjon og helse
- Hvordan holde stabil vekt over tid
- Generell treningslære
- Hvilke treningsmetoder er mest effektive
- Motivasjon og endringsarbeid