

TRÄNING I KROATIEN

Upplev den kristallklara Makarska Rivieran med träningsglädje, stärkande gemenskap och avkoppling!

Gradac vid Makarska Rivieran

- *Träningsresa med Lena Larje*

Vi vill bjuda in dig till en resa som får dig att må bra med fokus på välmående, hälsa och gemenskap. Vi bor på ett lyxigt strandnära hotell där den svenska ägaren Stipe personligen tar hand om vår grupp för att säkerställa en oförglömlig upplevelse.

Med oss på resan har vi hälsocoachen Lena Larje, en passionerad och erfaren instruktör med över 20 års expertis inom träning, kost, kvinnohälsa och välmående. Lena har även drivit sitt framgångsrika företag, Träning 40+, i 12 år. Hennes engagemang och kunskap inspirerar till ett aktivt och balanserat liv där träning, vila, god mat och livsnjutning går hand i hand. Under veckan erbjuder hon ett varierat utbud av träningspass, där rörelseglädje och gemenskap står i fokus. Oavsett din träningsnivå kommer du att lämna varje pass både glad och svettig. Utöver träningen bjuder veckan på härliga promenader, god mat och möjligheten att träffa likasinnade vänner i alla åldrar. Resan passar både dig som reser ensam och dig som reser med sällskap och programmet är anpassat för att skapa både avkoppling och nya bekantskaper.

Vi reser till den charmiga byn Gradac i Kroatien, belägen längst söderut på Makarska Rivieran. Omgiven av det majestätiska Biokovoberget och med utsikt över de närliggande öarna är Gradac en medelhavspärå. Här möts vi av soliga klapperstensstränder, kristallklart vatten, vandringsleder och cykelstigar, vilket ger den perfekta balansen mellan aktivitet och avkoppling. Resan erbjuder inspirerande träningspass, avkoppling i en fantastisk miljö och möjlighet att knyta nya vänskapsband.

Välkommen att må bra, träna och njuta av allt som Kroatien har att erbjuda!



FAKTA OM RESAN

PRIS:	16 950 KR
RESLÄNGD:	8 DAGAR
AVRESA:	26 APR 2025

I PRISET INGÅR

- Flyg Arlanda - Kroatien t/r
- Incheckat bagage på flyget
- Transfer flygplats - hotell t/r
- Del i dubbelrum på 4 stjärnigt hotell
- Halvpension som inkluderar en frukostbuffé och en tallriksserverad middag på en restaurang som stoltserar med en Michelin-stjärna
- Flera träningspass enligt program
- Föreläsningar
- Aktiviteter och gemenskap
- Lyxig goodiebag med härliga produkter och träningstillbehör till ett värde av över 700 kronor

TILLÄGG: Enkelrum pris 3500 kr
Begränsat antal enkelrum på hotellet.

HOTELL: Boutique Hotel Marco Polo
www.hotel-marcopolo.com/en

FLYG FRÅN STOCKHOLM

26/4: Arlanda - Split
3/5: Dubrovnik - Arlanda

Med reservation för ändringar utom vår kontroll.

ANMÄLAN

Anmäl dig via Lena Larje:
lana@traning40plus.se

Sista anmälningsdag 16 feb 2025. Denna är en gruppresa för ca 10-15 personer.

Betalning av hela resan betalas senast 60 dagar innan avresa, dvs senast 25 februari. Resans arrangör är **Inspiration event & resor** som ställer lagstadgad resegaranti hos Kammarkollegiet samt är medlem i SRF – Svenska Resebranchföreningen. Alla fakturor skickas av Inspiration event & resor senast den 18 feb 2025.



DAGARNA PÅ VÅR RESA

Vi njuter av soliga dagar vid havet och den härliga värmen. Varje dag erbjuds olika träningspass, och ett detaljerat schema får ni närmare avresan. Här är ett exempel på hur en dag kan se ut under resan.

Vi startar morgonen med ett energigivande träningspass och njuter sedan av hotellets frukostbuffé. Därefter kanske vi lyssnar på en inspirerande föreläsning följt av ett träningspass innan det är dags för lunch och en stunds avkoppling under siestan. På eftermiddagen kan en träningsaktivitet stå på programmet, och vissa kvällar arrangeras aktiviteter innan vi samlas för en utsökt middag, serverad på tallrik.

Våra dagar bjuder på en härlig balans mellan aktivitet och avkoppling.

TRÄNING MED LENA

Lena har bred kunskap inom hälsa och träning och anpassar gärna passen efter gruppens behov. Här är ett exempel på de olika träningsformer som hon erbjuder:

Powergympa: Ett energifyllt helkroppspass som passar alla. Enkel koordination med fokus på rörelseglädje, där övningarna kan anpassas för att vara enklare eller mer utmanande. Vi tränar styrka och kondition med egen kroppsvikt och gummiband, allt till motiverande musik.

Motionsboxning: Fokus ligger på träning i par med mitsar och handskar. Du behöver

inte ha någon tidigare erfarenhet, ett roligt och svettigt pass där vi tränar teknik, styrka, rörlighet och kondition under säkra former.

Tabata: Ett helkroppspass i intervallformat där vi tränar med egen kroppsvikt och gummiband. Fokus ligger på de större muskelgrupperna, och tekniktips ges noggrant. Alternativa övningar erbjuds för att passa alla nivåer.

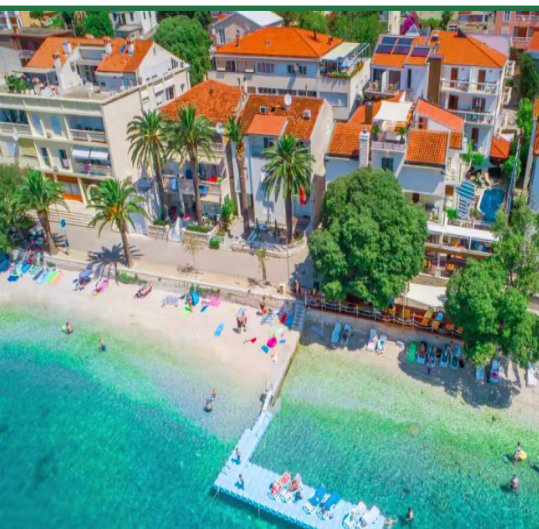
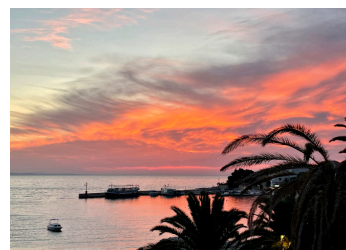
Cirkepträning: Olika pass med fokus på styrka och kondition. Vi jobbar med egen kroppsvikt och redskap i allt från traditionell cirkepträning till olika varianter i par eller grupp som "You go I go". Varianter finns för övningar och alla kan vara med.

Morgonyoga: Vi startar dagen med enkel yoga där vi börjar med uppmjukande rörelser och sedan övergår till en serie solhalsningar för att öka kroppens harmoni och smidighet.

Stretch & Relax: Vi fokuserar på att förbättra vår flexibilitet, rörlighet och rörelseomfång i leder och muskler, och att komma ner i varv. Ett skönt pass i lugn takt där vi landar efter en dags träning och upplevelser.

Motivationsföreläsning: Gladare, friskare, starkare, smartare och snyggare. Vad är det som är så bra med att träna? Varför ska vi träna och hur ska vi träna? Och är det något särskilt man bör tänka på när man blir lite äldre?

Dessa pass är utformade för att ge både glädje och variation, med möjlighet att anpassa intensiteten för alla träningsnivåer.



BOUTIQUE HOTEL MARCO POLO

Din pärla vid Makarska Rivieran! Upplev en familjär atmosfär på detta charmiga hotell, beläget precis vid den pittoreska stranden i Gradac. Hotellet erbjuder en avkopplande spa-avdelning med bastu och jacuzzi, en solterrass med fantastisk utsikt och ett brett utbud av gastronomiska upplevelser. Frukostbuffén serveras varje morgon och på kvällen njuter du av en serverad middag med säsongens färska råvaror. Ta ett dopp i det kristallklara havet, promenera längs stranden eller slappna av på hotellets terrass. Den svenska ägaren finns på plats och ser personligen till att ni blir väl omhändertagna under er vistelse.

