



TRAINING CAMP MALLORCA

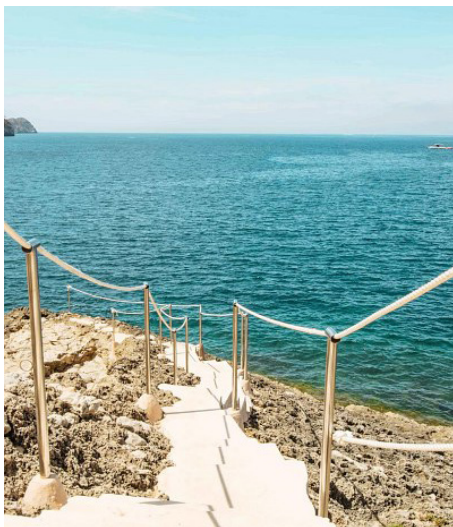
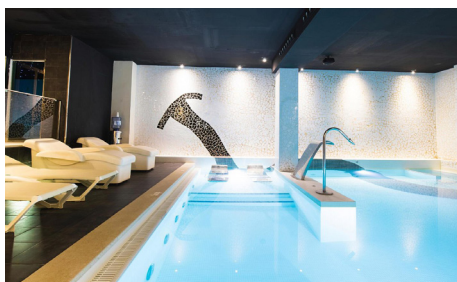
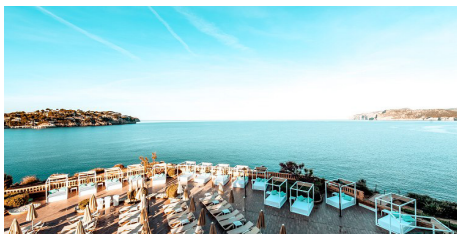
- Tillsammans med Sabina Dufberg

Följ med på en aktiv och minnesvärd resa där träning, gemenskap, återhämtning och soliga dagar vid havet möts i perfekt balans! Vi reser till Mallorca – en älskad ö med dramatiskt landskap, gyllene stränder och levande kultur.

Under veckan leds vi av den *inspirerande och kunniga träningsprofilen Sabina Dufberg*, som erbjuder en varierad mix av träningspass – från rörlighet och funktionell styrka till pulshöjande intervaller och reflekterande samtal om hälsa och livsstil. Sabina anpassar passen efter gruppens nivåer och varje individs behov. Det handlar inte om prestation – det handlar om att må bra och hitta sin kraft.

Vi bor i Santa Ponsa, en charmig kustort med vacker strand, strandpromenad, nära till små butiker och ett lugnt tempo – perfekt för både träning och vila. Här finns närhet till både natur och hav, med fina möjligheter till promenader och utflykter. Vårt fyrstjärniga hotell *Sentido Fido Punta del Mar Hotel & Spa – Adults Only*, är beläget på en klippa precis vid havet. Hotellet erbjuder panoramautsikt över Medelhavet, spa, gym, poolområde och härliga ytor för avslappning. Det är en plats för både energi och vila.

Fyll veckan med kraft, glädje och inspiration – tillsammans med likasinnade i en miljö där både kropp och själ får ny energi.



FAKTA OM RESAN

PRIS:	19 950 KR*
RESLÄNGD:	8 DAGAR
AVRESA:	9 MAJ 2026

I PRISET INGÅR

- Flyg Arlanda - Palma de Mallorca t/r
- Incheckat bagage på flyget
- Transfer flygplats - hotell t/r
- Del i dubbelrum på fyrstjärnigt hotell
- 7 Frukost på hotellet
- 1 Lunch (exklusive dryck)
- 2 Middagar (exklusive dryck)
- 2 mingelkvällar – en med bubblande cava och en med svalkande sangria
- Träningsinstruktör Sabina Dufberg
- Flera träningspass enligt program
- Föreläsning med Sabina
- Gemensamma aktiviteter
- Promenader i området och kustnära vandring

TILLÄGG

Dubbelrum för eget bruk: pris 4200 kr
Båtutflykt: pris 595 kr / person

HOTELL

Sentido Fido Punta del Mar Hotel & Spa
www.fidohotels.es/en/punt-del-mar-hotel

ETT PRELIMINÄRT FLYG MED SAS

Arlanda - Mallorca 06:00-09:40
Mallorca - Arlanda 10:30-14:30

Flyg och resans datum bekräftas i juli 2025. Flyg från andra orter kan undersökas på förfrågan, tillägg kan tillkomma. Med reservation för ändringar utom vår kontroll.

***EARLY BIRD:** 10 första som bokar får 1000 kr rabatt / person om bokningen görs innan 31 augusti 2025. Ange kod EARLY vid bokningstillfälle.

ANMÄLAN

Anmälan görs till resans arrangör på:
www.inspirationsresor.se

Läs mer om Sabinas resor på:
www.sabinadufberg.com/hem/event

Denna är en gruppresa för cirka 20-35 personer. Anmälningsavgift (2500 kr) betalas inom 10 dagar efter du erhållit bekräftelsen. Slutbetalning 40 dagar före avresa.

Resans arrangör är **Inspiration event & resor** som ställer lagstadgad resegaranti hos Kammarkollegiet samt är medlem i SRF – Svenska Resebranschföreningen.



DAGARNA PÅ VÅR RESA

Vi njuter av soliga dagar vid havet och Mallorcas härliga klimat. Varje dag bjuder på en fin balans mellan fysisk aktivitet, social samvaro, vila och återhämtning. Ett detaljerat program med tider och innehåll får du vid ankomst.

Det erbjuds olika träningspass ledda av Sabina Dufberg – och utöver träningen finns tid för att upptäcka omgivningarna, njuta av hotellets faciliteter eller bara vara. Under veckan äter vi gemensamt ute på restaurang vid ett tillfälle till lunch och två gånger på kvällarna.

KUSTNÄRA VANDRING TILL PEGUERA

Enkel väg ca 5 km | Halvdagstur: En dag gör vi en lättare men utsiktsrik vandring från vårt hotell mot semesterorten Peguera. Vi följer den kustnära stigen med vyer över Medelhavet, klippor och pinjeklädda sluttningar. Det är en lagom utmaning i lugnt tempo, perfekt för att få in både rörelse och naturupplevelse. Vi avslutar vandringen med en gemensam lunch på restaurang nära stranden. Efter lunchen finns möjlighet att bada, njuta vid havet eller ta en kort promenad in till Peguera. Du väljer själv om du vill promenera samma väg tillbaka eller ta lokalbussen till närheten av hotellet.

SENTIDO FIDO PUNTA DEL MAR

Sentido Fido Punta del Mar Hotel & Spa är ett elegant vuxenhotell beläget på en klippa med fantastisk utsikt över Medelhavet i Santa Ponsa, Mallorca. Hotellet erbjuder en harmonisk blandning av modern design och naturens lugnande skönhet, vilket gör det till en idealisk plats för avkoppling och återhämtning. Hotellet har 234 rum, alla med havsutsikt, och erbjuder faciliteter som spa, gym, inomhus- och utomhuspooler samt flera restauranger och barer. Med sitt läge endast en kort promenad från Santa Ponsas centrum och strand, kombinerar Sentido Fido Punta del Mar Hotel & Spa det bästa av avkoppling och tillgänglighet.

BÅTUTFLYKT

Cirka 3 timmar | Pris: 595 kr/person: Bokas senast en månad före avresa. Följ med på en härlig båtutflykt längs Mallorcas natursköna kust! Under turen njuter vi av havsbrisen, gör ett badstopp och upplever det vackra medelhavsområdet från havssidan. Vi utgår från hamnen i Santa Ponsa. Mer information om exakt rutt och innehåll meddelas närmare avresa.

TRÄNING MED SABINA DUFBERG

Sabina Dufberg är ett välkänt träningsproffs, idrottspsykolog och en av Nordens mest erfarna hälsoprofiler – med över 30 år i branschen. Hon har en gedigen bakgrund inom träning, mental styrka och ledarskap, och har coachat tusentals människor till hållbara livsstilsförändringar. Som coach i flera säsonger av det populära TV-programmet *Biggest Loser*, blev hon ett starkt och inspirerande ansikte för hela svenska folket. Sabina är också författare, föreläsare och expert på att kombinera träning, mental styrka och ledarskap med både vetenskap och närvaro.

Under resan leder Sabina inspirerande träningspass ute i naturen med fokus på glädje, rörelse och hållbar hälsa. Sabina är känd för sin förmåga att skapa en trygg, inkluderande och motiverande miljö. Oavsett om du är nybörjare eller träningsvan kommer du att känna dig sedd och fylld av energi!



Fotograf Anders Gählin | Gaahlin.com

