

TRÄNING I KROATIEN

- Träningsresa med Lena Larje från Träning 40+



Gradac vid Makarska Rivieran

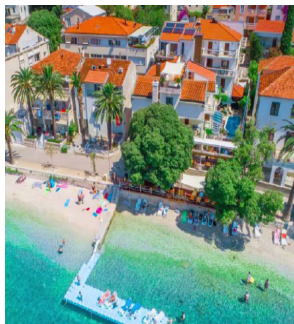
- Upplev den kristallklara Makarska Rivieran med träningsglädje, stärkande gemenskap och avkoppling!

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 och aktiviteter, god mat samt 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 bekanskskaper.

Den charmiga byn Gradac, belägen längst söderut på Makarska Rivieran, är omgiven av det majestätiska Biokovo-berget och med utsikt över de närliggande öarna. 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 Kroatien!**



FAKTA OM RESAN

EARLY BIRD: 17 450 KR*
ORD. PRIS: 17 950 KR
RESLÄNGD: 8 DAGAR
AVRESA: 18 APR 2026

I PRISET INGÅR:

- Flyg Arlanda - Split t/r
- Incheckat bagage på flyget
- Transfer flygplats - hotell t/r
- Del i dubbelrum på fyrstjärnigt hotell
- Halvpension med frukostbuffé och tallriksserverad middag
- Lunch på ankomstdag
- Träningsinstruktör Lena Larje
- Flera träningspass enligt program
- Föreläsning om hälsa
- Olivöljprovning i närliggande by
- Bubbellingel och aktiviteter
- Lyxig goodiebag

TILLÄGG: Enkelrum pris 3500 kr
Begränsat antal enkelrum på hotellet

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

FLYG MED NORWEGIAN:

18/4: Arlanda - Split 07:30-10:15
25/4: Split - Arlanda 11:00-13:40

Flygtiderna preliminära. Flyg från andra orter kan undersökas på förfrågan – pristillägg kan förekomma. Med reservation för ändringar utom vår kontroll.

*** OBS - EARLY BIRD gäller till 10 första som bokar innan 31 augusti 2025!**



LENA LARJE

Lena är en engagerad och energifylld instruktör som brinner för att coacha och inspirera andra till en hälsosam och aktiv livsstil.

ANMÄLAN

Anmälan: www.inspirationsresor.se
ELLER till lena@traning40plus.se

Denna är en gruppresa för cirka 15-25 personer. Anmälningsavgift (2500kr) betalas inom 10 dagar efter du erhållit din resebekräftelse. Slutbetalning 40 dagar före avresa. Alla betalningar hanteras av researrangören.

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 energigivande dagar vid havet där träning, återhämtning och gemenskap står i fokus. Varje dag erbjuds flera träningspass, och ett detaljerat schema får du närmare avresan. Här är ett exempel på hur en dag kan se ut:

Vi startar morgonen med ett uppfriskande träningspass och njuter sedan av hotellets frukostbuffé. Därefter kan en inspirerande föreläsning stå på programmet innan det är dags för lunch och egen tid vid poolen eller stranden. På eftermiddagen erbjuds ytterligare ett träningspass, och vissa kvällar bjuder vi på gemensamma aktiviteter innan vi avslutar dagen med en god middag, serverad på tallrik.

Vid ankomst serveras lunch efter resedagen. En av dagarna gör vi en gemensam promenad till en närliggande by där vi deltar i en olivoljeprovning. Våra dagar präglas av en härlig balans mellan aktivitet, njutning och vila.

TRÄNING MED LENA

Lena har lång erfarenhet av hälsa och träning, och anpassar passen efter gruppens behov. Träningen passar alla nivåer och varierar mellan styrka, kondition, smidighet och avslappning.

Powergymna: Ett energifyllt helkroppspass med enkel koordination och fokus på rörelseglädje. Vi tränar styrka och kondition med kroppsvikt och gummiband – till peppande musik. Övningarna anpassas för olika nivåer.

Tabata: Intervallträning där vi arbetar med kroppsvikt och gummiband. Fokus på större muskelgrupper. Tydliga tekniktips och alternativ gör att alla kan delta utifrån sin förmåga.

Cirkelträning: Styrka och kondition i stationsform. Vi jobbar både individuellt och i par/grupp med redskap och kroppsvikt. Exempel: traditionell cirkelträning, "You go, I go" m.m. Alla kan vara med.

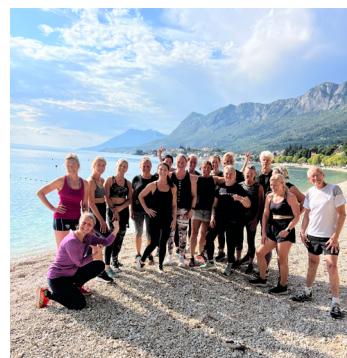
Powerdance: Enkla danspass med hög energi och mycket glädje! Vi kombinerar klassiska gympasteg och dansstilar som disco, afro och bollywood. Fokus på kondition, rytm – och att ha kul!

Morgonyoga: Vi väcker kroppen med mjuka rörelser och följer upp med solhälsningar för att skapa balans, närvaro och rörlighet inför dagen.

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. Varför är träning så bra – och hur ska vi tänka när kroppen förändras med åren? Lena delar med sig av inspiration, fakta och konkreta tips för ett aktivt liv i balans.

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, jacuzzi och utomhuspool, 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. 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.

