

## TRÄNINGSLYX i Turkiet NYHET!

Alanya-kusten vecka 10 eller 11 (endast enveckorsresor)

**Följande pass finns på schemat:**

**Yoga 1 & 2, ki balans, flex, core, jympa, skivstång, cirkelfys, dans, cirkelgym och meditationsjympa.**

**Dessutom löpning, stavgång, cross/jogg, cross/stav och tyst vandring.**

### Träningslyx

Träningsresan till Turkiet är skraddarsydd för dig som vill träna både lugnt och svettigt. Och dessutom njuta av lyxiga kroppsbehandlingar.

Det finns ett härligt smörgåsbord med träning att välja på. Svettigt jympa, cirkelfys, dans och gym. Men det finns också många mjuka, sköna pass med njutning som laddar batterierna.

**Yoga 1** på morgonen är lugn, ökar cirkulationen och öppnar ditt sinne för dagen.

**Yoga 2** på eftermiddagen är utomhus om vädret tillåter då luften är fylld av prana (livskraft).

**Ki balans** är ett barfotapass där kroppen rör sig i stora, svepande rörelser.

**Meditationsjympan** har en vanlig jympa-uppvärmning och därefter en avslappning och guidad meditation.

**Vandring i tystnad.** När vi är tysta förhöjs våra sinnen och det underlättar "mindfulness" – att vara närvarande i nuet. Andningsövningar. Efteråt reflektion och samtal om du vill.

**Flex** – en ny, sportig rörlighetsträning.

#### Lugna ledare:

**Eva Skoglund** är F&S-ledare från Göteborg, yogalärare och jobbar som coach och psykolog. Hör hennes föreläsning om närvaro och balans.

**Carina Sjöberg** har utvecklat ki balans och den lugna träningen i F&S. Lär dig andas på hennes föreläsning.

#### Möt även dessa Friskis&Svettis-ledare:

**Mia och Thomas Wirenbark**, gyminstruktörer, cirkelgym- och cirkelfysledare.

Testa kettlebells och gymna ihop med dem.

**Tina Reuterswärd** utbildar Friskis&Svettis-ledare. I Turkiet leder hon core och flex, en sportig rörlighetsträning. Tina håller även föreläsningen "Funktionell träning".

**Torbjörn Langemar** är seniorjympaledare och kör även skivstång.

**Paula Lindholm** håller i stavträningen varje morgon och kväll. Lungt på morgonen, tuffare på eftermiddagen. Häng med på en historisk stavgångsutflykt till Side med antika kulturminnen.

**Inga-Lis Grape** jobbar på Friskispresen och leder denna vecka jympa och dans. Hör om några av hennes "magiska möten" med Friskis&Svettis.



**Hotellet.** På det femstjärniga spahotellet Blue Waters Club finns många möjligheter till egenlyx. Ligger vid havet med en egen strand. Flera pooler, lummigt, Technogym, fräsch träningshall. Allt inklusive, t.o.m. rummens mini-bar!



**Hamambad.** Turkiskt bad och många olika behandlingar finns att boka på hotellet.



**Alanya.** Både stad och badort. Shopping och kilometerlånga sandstränder. På klipp-udden ligger en fästning med 150 torn.



**Rörlig.** Carina Sjöberg leder yoga och ki balans.



### TRÄNINGSLYX

#### När:

Vecka 10, 2-9 mars.  
Vecka 11, 9-16 mars.

#### Pris:

11 995:-  
allt inklusive – alla måltider och all dryck ingår (lokala viner).

**Ingår:** Flyg med Sky Airlines Stockholm-Antalya tur och retur. Alla flygskatter. Busstransfer flygplats - hotell tur och retur. Logi på 5-stjärniga Blue Waters Club i vald rumstyp. All inclusive i 7 dygn inklusive all dryck (ej importerad alkohol). Träningspaket (fysisk helpension). Fritt deltagande på alla aktiviteter och föreläsningar enligt program.

**Ingår ej:** Avbeställningsförsäkring för 250 kr.

**Arrangör:** Friskispresen och Springtime.

**Frågor om träningen:**  
ingalis@friskispresen.se  
telefon 0708-20 19 25.

**Frågor om boende/  
bokning:**  
telefon 08-545 535 40  
www.springtime.se