

Träningsresa 55 + Till Gran Canaria!



Till Spanien -Arguineguin -En resa med Puls & Paus

Tänk att få träna i sol och värme nära havet och stranden på en ö i Atlanten! Möta solens värme med ett skönt träningspass på stranden. Visst låter det underbart. Denna resa går till vackra Spanien & Gran Canaria – hotell Sunwing Arguineguin Seafront, som ligger på öns sydvästra kust med vackra omgivningar. Där kommer vi ha en härlig träningsvecka tillsammans. Alla kan vara med oavsett vart du befinner dig träningsmässigt. Du väljer alltid själv hur mycket & vad just du vill träna varje dag.

När: 11 november – 18 november 2023 (NU 400:- rabatt! Boka innan 30/4- Ord. Pris 16595:-)

Var: Gran Canaria, SUNWING Arguineguin. Se mer info. om hotellet här - Seafront

<https://www.ving.se/kanarieoarna/gran-canaria/arguineguin/sunwing-arguineguin>

Nu Pris: Från **16 195:-** (del i tvårumslägenhet inkl. frukost och välkomstmiddag)

(Enkelrumstillägg från 4 900:- begränsat antal)

Res direkt från: Stockholm, Göteborg, Köpenhamn.

Bokas på: www.ving.se/traningsresor/puls-och-paus/gran-canaria

Alla mår bra av att träna och röra på sig. Vårt mål är att ge dig en härlig vecka fylld med olika slags träning, mycket glädje, energi och känslan av att vilja fortsätta med träningen på egen hand, när du kommer hem igen! I ledarteamet har vi med oss många olika erfarenheter, se alla ledares presentationer nedan. Det kommer bli en vecka med tid för både Puls & Paus. På kvällarna finns det möjlighet att följa med på några gemensamma middagar eller gå ut på egen hand till mysiga restauranger eller så stanna och äta på hotellet. Oavsett om du åker själv eller med en vän, så månar vi om gemenskap och att alla ska trivas. Denna vecka har inga måsten! Vi tränar, solar, badar, umgås och njuter av livet på Gran Canaria

Program under veckan:

Varje dag finns det olika träningspass på olika nivåer att välja på! Under veckan kommer du kunna välja på pass som - vattengympa, yoga, gypapass, styrketräning, danspass, promenader med inslag av rörlighet och styrka, meditation och avslappning, BungyPump (stavgång med fjädring i stavarna som du lånar på plats), stolsgympa med balans & styrka, gummibandsträning, styrka & rörlighet för rygg & nacke, cirkelträning med kondition & styrka, PT (boka personlig träning om du önskar). Vi kommer ha workshops med bl.a kost & hälsa & medveten andning. Kristjan Lootus kommer ha sin egna föreläsning "Dansa eller dö" låter lite dramatisk. Men har sin poäng. Vi kommer även ha mingelkvällar & musik-quiz.

I priset ingår: Flyg - Boende, inkl frukostbuffe – Transfer - Bagage (Bagage check-in på hotellet) – Träningsprogram – Work-shops – Mingelkvällar - Välkomstmiddag

Valfria tillägg: Mat ombord på flyget/Halvpension (6 luncher) / Sunwing Inclusive (+ 5 luncher & 5 middagar) / Enkelrumstillägg: från: + 4 900.- OBS: Frukost ingår redan i resans pris!

Priser ovan är endast tillägg om du bokar det!

Instruktörer på resan!

Anette Fällström är projektansvarig: Tel: 070-440 02 05 - anettefallstrom@gmail.com

Anette tar med sig sitt härliga ledarteam ned till Gran Canaria. Hon har varit med som ledare på många träningsresor under åren & arbetade som reseledare, sport & show värd för VING på 90-talet. Anette driver nu sedan sex år tillbaka, en seniorförening i Sollentuna kommun, där hon arbetar med träning & friskvård. Hon arbetar även som massör & SPA terapeut på en skönhetssalong. Anette's mål med sina träningspass, är att stärka kropp, sinne och själ & skapar alltid en härlig gemenskap & glädje genom sin träning. Nere på G.C kommer hon bl.a ha pass som vattenträning, träna med stol & styrka med gummiband, samt leda olika gympapass med fokus på kondition, styrka, balans & rörlighet.

Kristjan Lootus - Häng med oss och dansa med Kristjan på Gran Canaria! Han är född i Estland. Han är proffsdansare och har varit med och dansat i tv i 7 års tid, där han stått på pallen några gånger och vunnit en gång med Jessica Andersson. Dans är hans hobby, jobb, passion och kärlek i livet. Lär känna honom mer nere på Gran Canaria där han kommer lära oss sina bästa kunskaper, dela och höja glädjen i sina energifyllda danspass. Vi kommer att få lära oss många olika danser under veckan. Han kommer att dela upp danserna, så det både finns lite lättare och tuffare danser att välja på. T.ex. - Samba, Zumba, Cha-cha, Disco m.m. Han kommer även ha en föreläsning där han tar med oss genom sitt liv. Den heter "Dansa eller dö" - lite dramatik, men den har verkligen sin poäng!

Anita Bergström är fd längdåkare med rötter från Kiruna och som envist fortsatt med stavgång året runt. Kondition, styrka och rörlighet kombineras i den fjädrande multifunktionella staven "BungyPump" och passar alla. Hon är i övrigt Personlig tränare, gruppträningsinstruktör inom bl.a rörlighet, core, vattenträning, cirkelträning inomhus som utomhus, idrottsmassör, föreläsare och är delägare i ett friskvårdsföretag, Puls & Paus. Anita brinner för att sprida glädje och inspiration inom träning och hälsa och lägger stor vikt vid medveten andning och mental träning och BungyPump under vår resa. *Vi har med oss 30 par stavar på resan som du kan få låna. Ta gärna med egna BP- stavar om du har.*

Camilla Klovus är den yogande & mediterande idrottsläraren med det förflutna inom lagidrott. Hon har ett stort hjärta för god fysisk hälsa & har under många år varit instruktör & inspiratör inom bl.a. core-, cirkel- och vattenträning. Hon är även nu aktiv instruktör inom Yin Yoga & meditation, där det lugna har fått tagit mer tid och plats i hennes liv. Camilla är även diplomerad och certifierad massageterapeut, utbildad inom kost & näringslära, föreläsare & delägare i friskvårdsföretaget Puls & Paus. Nere på Gran Canaria vill & önskar Camilla sprida känslan av balans i kropp & själ, gärna genom tempo med dans & träning, men sedan få den där härliga lugna stunden med hennes yoga.

Annika Uhlan Häng med Annika på energifyllda och varierade gruppträningspass med fokus på bålstabilitet styrka och balans. Annika är gruppträningsinstruktör med över 20 års erfarenhet av allsidig, varierad träning för hela kroppen. Med ett förflutet inom simning, friidrott och gymnastik har träning alltid varit en del av Annikas liv. Idag arbetar hon uteslutet som personlig tränare och gruppträningsinstruktör på Sats. Annika förmedlar glädjen i att ha en kropp i rörelse. Hon kommer att ha många olika slags pass nere på Gran Canaria. Peppar dig gärna att ta i det där lilla extra!

Hoppas vi ses på Gran Canaria. Ha en fin dag önskar Teamet

