



**Träna effektivt för att
kunna göra det du älskar!**

Kom igång- träning

med Jessica
Parnevik på
Gran Canaria

Välkommen till en vecka på Svenska Res anläggning på Gran Canaria där du får chansen att hitta tillbaka till träningsglädje och bra träningsvanor tillsammans med fysioterapeuten Jessica Parnevik.



Om Jessica Parnevik

Jessica har ett brinnande intresse för funktionell träning och hur kroppen fungerar och engagerar sig personligt i varje deltagare. Hon är legitimerad fysioterapeut med vidareutbildning inom funktionell biomekanik, träning, idrottsmedicin och KBT.

Är det för dig?

Den här träningsresan är för dig som vill investera i dig själv för att kunna fortsätta göra det du älskar. Kanske är det att åka skidor, dansa eller springa? Oavsett om du redan tränar eller är nybörjare hjälper Jessica dig att hitta effektiva träningsformer som passar dig.

Under veckan får du en riktig inspirationsboost samtidigt som du också:

- Lär dig hur du tränar funktionellt för ett optimalt resultat
- Lär dig hur du kan träna styrka, rörlighet och balans enkelt och smart
- Får kunskap om hur träning fungerar så att du kan uppnå det som är målet med din träning

Ditt bästa jag 2.0

Under veckan får du de allra bästa förutsättningarna för att hitta din träningsglädje och etablera goda kostvanor. Du kan prova på allt från vattengymnastik i varm bassäng, till rörelse och styrketräning utefter dina egna förutsättningar och vi följer Livsmedelsverkets rekommendationer och erbjuder näringsriktig och varierad kost med mycket grönsaker.

Allting blir lite enklare i ett behagligt klimat och anläggningen är anpassad för att du ska göra bra val när du är här. För att du som deltagare ska lyckas bibehålla livsstilsförändringen på hemmaplan för du med dig en långsiktig träningsplan som är anpassad efter dina mål och förutsättningar.



Pris:

Bungalow – delat sovrum,
badrum och kök SEK **8 000**

Bungalow – eget sovrum, delat
badrum och kök SEK **9 500**

Egen Bungalow – ett sovrum,
badrum och kök SEK **11 500**

I priset ingår frukost, lunch och
mellanmål. Tillkommer flygresa
och middagar.

Middag tillagar du i det egna
köket eller äter på restaurang.
Flygresa bokar du själv.

Vi rekommenderar en kontakt
med **Sölvesborgs resebyrå** som
hjälp dig att hitta bästa pris via
charterstol.

info@sbgres.se, 0456-10800

Innehåll

- Stavgång på stranden
- Funktionell rörelseträning som ger styrka, rörlighet och balans
- Vattengympa i 30-gradig bassäng
- Medicinsk yoga
- Cykling, motionsgymnastik och gym
- Jessicas inspirerande föreläsning *Mitt bästa jag 2.0*

Rehabilitering sedan 1972

Svenska Re är en ideell förening som utöver professionell rehabilitering även erbjuder träningsveckor på anläggningen på Gran Canaria, San Agustín. Kvaliteten har stått i fokus sedan starten 1972 och våra program och aktiviteter vilar på vetenskaplig evidens.

Miljöarbete på Svenska Re

Svenska Re arbetar aktivt med miljön och vårt senaste initiativ är att slopa alla engångsvattenflaskor och istället installera filter som möjliggör att dricksvatten kan tas direkt ur kranarna. De sparade pengarna går till ett projekt där vi hjälper till att plantera nya träd i ett brandhärjat område på Gran Canaria.



Anmälan: via info@svenska-re.se eller genom att ringa 08-20 55 10