

Kom igång-träning

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.



Träna effektivt för att kunna göra det du älskar!



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

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

Ditt bästa jag 2.0

Under veckan får du de allra bästa förutsättningar för att hitta din träningsglädje och etablera goda kostvanor.

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.

Kommande tillfällen är:

Lördag till lördag
13-20 november 2021

Lördag till lördag
8-15 januari 2022

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

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 hjälper dig att hitta bästa pris via charterstol. **0456-10800**, **info@sbgres.se**

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

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.



SvenskaRe

LÅNGSIKTIGT HÅLLBAR
REHABILITERING

Svenska Re | Artillerigatan 6 | 114 51 Stockholm | 08 20 55 10 | info@svenska-re.se | www.svenska-re.se

Svenska Re i Spanien: Rocas Rojas | 35100 San Agustin | Gran Canaria | +34 928 76 17 01