

# 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 här något 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.

Pris: SEK 5 000

I priset ingår frukost, lunch och mellanmål.

Tillkommer flygresa, boende och middagar.

Vi rekommenderar Sölvesborgs resebyrå som hjälper dig att hitta bra pris på boende och flyg. 0456-108 00, info@sbgres.se

### Innehåll:

- Funktionell rörelseträning som ger styrka, rörlighet och balans
- Cirkelträning
- Stavgång på stranden
- Jessicas inspirerande föreläsning Mitt bästa jag 2.0
- Vattengymnastik, simning och vattenjogging i våra uppvärmda saltvattenpools
- Möjlighet att delta i Yinyoga och Qigong
- Tillgång till spinningcyklar, gym och gångstavar för självträning
- Möjlighet att delta i strandvandring längs Maspalomas sanddyner (halvdag, 10 km)

Nästa tillfällen är:  
onsdag till onsdag  
20 - 27 april 2022

Anmälan: via [info@svenska-re.se](mailto: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. Kvalitén 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 | [into@svenska-re.se](mailto:into@svenska-re.se) | [www.svenska-re.se](http://www.svenska-re.se)

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