

Tennis och träningsvecka

Kombinera rolig och utvecklande tennisträning med Swedish Tennis Academy och funktionell styrke- och rörelseträning på Svenska Re.

Att spela tennis är en optimal helkroppsträning – en sport som även tränar upp din mentala styrka och koncentrationsförmåga. Tennis är (som) livet!



Spela tennis under bar himmel och utvecklas utefter egna förutsättningar



Är det här något för dig?

Den här veckan är för dig som är över 18 år och som vill ha inspiration och fortsätta utvecklas som tennisspelare oavsett om du är nybörjare eller har spelat ett tag.

Vi vrider på kranen för träningsglädjen och gör det roligt och inspirerande att både träna tennis och träna styrka och rörlighet funktionellt på land och i bassäng.

Vi spelar i grupper om tre personer per bana på förmiddagarna och har lättsam dubbelturning på eftermiddagarna. Under träningen får du individuella tips och råd av professionella tennistränare från Swedish Tennis Academy.

Den funktionella träningen innefattar aktiviteter som utmanar kroppens naturliga reflexer som i förlängningen ger ökad balans och kroppskontroll. Träningen inkluderar också övningar för att öka stryka och stabilitet i armar och axlar samt tips för att undvika överansträngning och skador.

Om Swedish Tennis Academy:

Swedish Tennis Academy har grundats av Christian Löfborg och finns på Gran Canaria, i Barcelona och Benidorm. Swedish Tennis Academy har lång erfarenhet av att träna och coacha alla nivåer av tennisspelare – från nybörjare till proffs. Hos Swedish Tennis Academy får du utvecklas utifrån dina egna förutsättningar på ett inspirerande och lustfyllt sätt.

Innehåll:

- Tennisträning i grupp om 2-3 personer i 1,5 timme per dag (förmiddag)
- Lättsam dubbelturnering i 1,5 timme per dag (eftermiddag)
- Funktionell rörelseträning som ger styrka, rörlighet och balans
- 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)

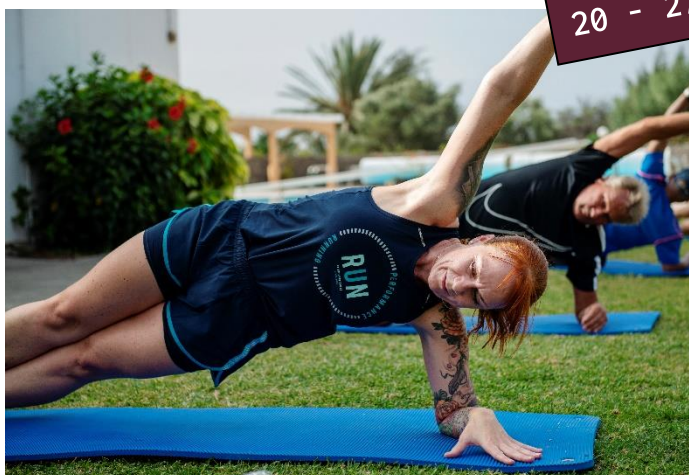
Pris: SEK 5 000

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

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



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 Agustín | Gran Canaria | +34 928 76 17 01