😀 Program HealthyHoliday

Vill du förändra ditt liv både på insidan och utsidan? Följ med oss till vackra Cypern och investera i dig själv. Målet med denna hälsoresa är att du ska få nycklarna till att påbörja ett hälsosammare liv.

Träningen på denna resa är uppbyggande och skonsam, maten är hälsosam och den mentala träningen ger dig kraften att förändra dåliga vanor.

Vi gör detta genom att ge dig 3 nycklar som du kan använda resten av ditt liv:

🔑 Skonsam, hållbar träning
🔑 Hälsosam mat och föreläsning om vad du bör tänka på vad gäller ditt näringsintag
🔑 Mental coachning av en av de allra främsta - Satori Mateu (svensk) Lever du det liv du vill leva? Utnyttjar du din fulla potential?

Alla kan delta på denna resa - ung som mindre ung, vältränad som mindre vältränad!

Varmt välkommen att ta första steget mot ett bättre, hälsosammare liv! ❤️

Hälsningar Anki, Henrik, Kicki, Ally & Maria!

Denna resa arrangeras i samarbete med researrangören Inspiration Resor & Event AB som har godkänd resegaranti via Kammarkollegiet.

Pris 16.998kr

Erbjudande Just Nu!
Boka dig innan 10/8 så får du 500kr rabatt på resan!

Detta ingår i resan:

- ✅ Flyg från Stockholm eller Köpenhamn ToR inkl bagage
- ✅ Transfer från flygplatsen i Larnaca till hotellet ToR
- ✅ Boende del i dubbelrum i delad lägenhet på nybyggda lyxiga The Resort.
- ✅ Halvpension (frukost och lunch)
- ✅ Två Middagar med BBQ inkl dryck
- ✅ Spännande utflykt
- ✅ Mingel, partyn, dans.

Detta ingår i träningsprogrammet

- ✅ Träning, workshops, föreläsning och andra aktiviteter
- ✅ Morgonyoga och QiGong
- ✅ Rolig och effektiv gruppträning
- ✅ Styrketräning på det nya gymmet med tränare
- ✅ Svalkande vattenträning i poolen
- ✅ Äventyrsvandringar
- ✅ Föreläsningar med experter
- ✅ Prova på olika typer av dans
- ✅ Onlineträning under 6 månader (värde 3000kr)

Detta tillkommer:

- ✅ Middagar 4st på olika trevliga restauranger
- ✅ Enkelrumstillägg 2000kr
- ✅ Spa & Hamam
- ✅ Möjlighet till personlig träning och rådgivning

Boka Dig här!
www.aerobicweekends.com/healthyholiday

Program 16-23/9 *med reservation för ändringar*

Lördag 16/9 ”Resdagen”
14.30 Flyg från Stockholm. Cypern Larnaca 19.40
15.50 Flyg från Köpenhamn. Cypern Larnaca 20.45
22.00 Ankomst till The Resort

Söndag 17/9
08.00 Frukost
09.00 Välkomstmöte och rundvandring
10.00 Föreläsning Hållbar Hälsa, Henrik
11.00 Coretraining för Bål & Rygg, Henrik & Maria
12.00 Träning på Gym med Ally & Anki
12.00 Crossfitness med Henrik
13.00 Lunch & Siesta
15.30 Aqua Fitness, Henrik & Kicki
16.00 BALLance (med massagebollar) Maria
17.00 Lite tuffare funktionell träning, Henrik
18.00 Stretch & Relax, Anki
20.00 Mingel 🥂 & BBQ Traditional Style - mixed kebab with meze & pide
21.30 Welcome Party!

Måndag 18/9
07.30 Morning Walk med Qigong, Henrik
08.00 Morning Pilates, Anki
09.00 Frukost
10.00 Föreläsning Motivation 1, Satori
11.00 Healthy Back Träningspass, Henrik & Maria
12.00 Träning på Gym med Ally & Anki
12.00 Crossfitness med Henrik
13.00 Lunch & Siesta
15.30 Aqua SplashDance, Kicki, Henrik & Maria
16.00 DrumZ fitness Maria
17.00 Intervallträning med Puls & Styrka, Henrik
18.00 Stretch & Relax, Anki
20.00 Middag Kybele Dela Pays
21.30 Underhållning

Tisdag 19/9
07.00 Morning Walk, Anki
08.00 Morning Pilates, Maria
09.00 Frukost
10.00 Föreläsning Ryggfrisk, Henrik
11.00 Ryggfrisk Träningspass, Henrik & Maria
12.00 Träning på Gym med Ally & Anki
12.00 Crossfitness med Henrik
13.00 Lunch & Siesta
14.00 Utflykt (valfri)
18.00 Vinyasa Yoga, Henrik
19.30 Rooftop Mingel 🥂
20.00 Middag valfri restaurang
21.30 Party & Disco

Onsdag 20/9
07.00 Morning Yoga i soluppgången, Maria
08.00 Morning Pilates, Anki
09.00 Frukost
10.00 Föreläsning Motivation 2, Satori
11.00 Bootcamp for fun, Henrik & Satori
12.00 Träning på Gym med Ally & Anki
12.00 Crossfitness med Henrik
13.00 Lunch & Siesta
15.30 Aqua Fitness, Kicki, Henrik & Maria
16.00 BALLance (med massagebollar) Maria
17.00 Styrketräning Gym intro, Henrik
18.00 Stretch & Relax, Anki
19.30 Mingel 🥂
20.00 Middag valfri restaurang

Torsdag 21/9
07.00 Morning Walk Anki & Maria
08.00 Morning Pilates, Anki
09.00 Frukost
10.00 Föreläsning Metabolic Reset, Anki
11.00 DanZy, Maria & Henrik
12.00 Träning på Gym med Ally & Anki
12.00 Crossfitness med Henrik
13.00 Lunch
14.00 Utflykt (valfri)
18.00 Vinyasa Yoga, Henrik
19.30 Rooftop Mingel 🥂
20.00 Middag valfri restaurang
21.30 Party & Disco

Fredag 22/9
07.00 Functional Walk med Henrik
08.00 Morning Pilates, Maria
09.00 Frukost
10.00 Föreläsning Motivation 3, Satori
11.00 Healthy Back Träningspass, Henrik
12.00 Träning på Gym med Ally & Anki
12.00 Crossfitness med Henrik
13.00 Lunch & Siesta
15.30 Aqua Fitness, Kicki, Henrik & Maria
16.00 DanZy Party Maria & Henrik
18.00 Stretch & Relax, Anki
20.00 Mingel 🥂 & BBQ Traditional Style with fish & meze & pide
21.30 Farewell Party!

Lördag 23/9
16.30 Avresa från hotellet
20.25 Flyget avgår från Larnaca till Stockholm, landar 23.55
21.30 Flyget avgår från Larnaca till Köpenhamn, landar 00.40

Tack för en fantastisk vecka!

HealthyHoliday
north CYPRUS

Vi tar hand om Dig på resan!

Anki Widen Ulf
Är en inspirerande tränare som brinner för pilates och att bygga upp dig inifrån och ut för en långsiktig och hållbar form av träning. Anki äger och driver sportmärkesföretaget Keepitup.se
@ankiwidenulf

Henrik Bramsved
Träningsinspiratör och internationell presentatör. AFAA-certifierad samt diplomerad instruktör. Sex-faldig Svensk- och Nordisk mästare, 6:a i World Cup, 3-faldig finalist på VM i SportsAerobics. Har under de senaste 25 åren arbetat med träning individuellt och i grupp på heltid. Specialområden är Funktionell träning, H.I.T., Coretraining, AquaFitness och Aerobics. Driver företaget AerobicWeekends Sweden som har utbildat och inspirerat fler än 45.000 instruktörer och aktiva. Arbetar heltid med att utbilda tränare och instruktörer.
+46703322446 henrik@aerobicweekends.com @hbramsved @aerobicweekends

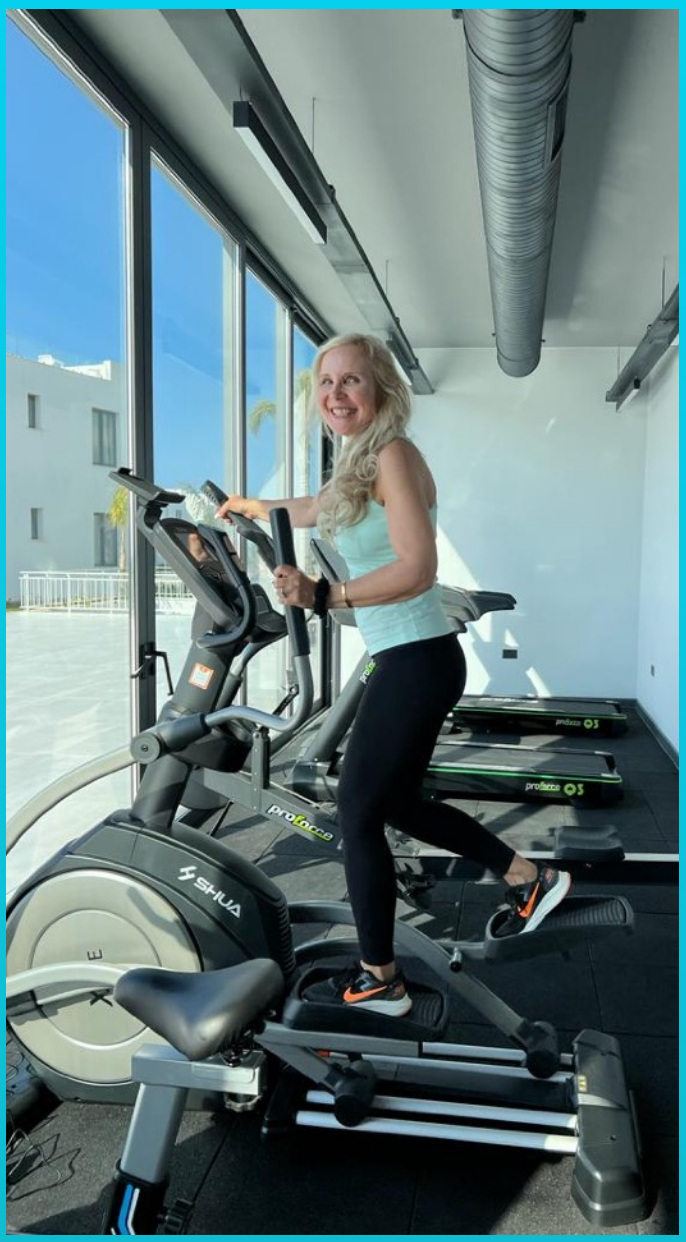
Satori Mateu
Bästsäljande författare, högklassig, mycket inspirerande coach som har arbetat med Tony Robbins i flera år.
Satori får dig att se framåt och vad du faktiskt kan göra för att nå dina mål.
Satori bor på Cypern sedan några år. Har en bakrund inom Karate med en VM-titel i bagaget! @satorimateu

Maria Wolfhagen - Sweden
Licensierad Gruppträningsinstruktör med specialitet Step, Dans och Aerobics. Utbildad instruktör i DanZy, AfroDance, Jumping Fitness & Pound mfl. Marias främsta mål som instruktör är att sprida glädje, energi och mersmak till nästa pass! Arbetar till vardags som gruppträningsinstruktör och chefscoach. Har bakgrund inom dans (jazz, modernt och balett) och koreograferat revyer och föreställningar.
@wolfhagenmaria

Ally - Great Britain
Ally started her fitness and spiritual journey after breaking her back and beeing partially paralised at the age of 21. Over the years she has accumulated an array of experience and qualifications including EFT emotional freedom therapy , meditation , Reiki. , Personal training and general health and fitness . Ally truly believes that mind , body and spirit when nurtured raise your vibrational frequency allowing a rich fulfilling life.

Christina ”Kicki” Wallblom - Sweden
Gruppledare och instruktör.
Kicki är grundare för Inspiration event & resor, hon har arbetat i resebranschen i 40 år och har god kunskap att paketera reseupplevelser samt trivs som reseledare och kommer ta väl hand om er under resan.
Hon har en bakgrund som friidrottare, simlärare och tränare. Kicki är utbildad grupptränare och leder enkla ”prova på” yoga pass samt vattengymnastik.

www.theresortcyprus.com


SHUA