



Forma Kroppen-veckan



17-24 maj 2008 All-inclusive, Club Alibey, Turkiet (nära Side)

Kraft, kunskap & motivation till en ny aktiv livsstil!

Ett unikt tillfälle att uppleva en aktiv semestervecka som kan förändra Din livsstil. Alla kan vara med på denna kursvecka - gammal som ung, större eller mindre, singel eller dubbel!



Allt detta sker i en fantastisk miljö med tillgång till sol, bad, glada människor, underhållning och party!

Vi ser fram emot att ge Dig den kraft, kunskap och motivation Du behöver för att ge Dig själv en hälsosammare livsstil och mer användbar kropp!

Välkommen till årets upplevelse!

Veckans innehåll

Utöka Din kunskap inom träning, kost och livsstil på dagliga seminarier och workshops. Stimulera kroppen genom en rad olika roliga och spännande sporter och aktiviteter som leds av experttränare och anpassas efter Ditt utgångsläge. Träna med internationella personliga tränare och rådgivare som med glädje guidar Dig för att lyckas. Upplev även hur enkelt och roligt det är att planera och förbereda nyttig och god mat för att ge Dig bästa energi och näring. Lär Dig också att planera och organisera Din tillvaro för att Din målsättning ska bli verklighet!





Utöka Din kunskap inom träning, kost och livsstil på dagliga seminarier och workshops. Stimulera kroppen genom en rad olika roliga och spännande sporter och aktiviteter som leds av experttränare och anpassas efter Ditt utgångsläge. Träna med internationella personliga tränare och rådgivare som med glädje guidar Dig för att lyckas!



Program

- Lördag** Ankomst till Antalya ca 22.30
Ankomst till hotellet ca 00.20
- Söndag** 09.00 Gruppträning Gympa
10.00 Frukost
11.10 Gruppträning KaraTrobics
13.00 Lunch
16.00 Personlig träning Gym
19.00 Välkomstparty/Middag
21.30 Show
- Måndag** 08.00 Morgon promenad på stranden
09.00 Frukost
10.00 Träningsseminarie (eng)
12.00 Personlig träning Gym
13.00 Lunch
16.00 Water aerobics
18.00 Shiatshu massage
19.00 Middag
21.30 Show
- Tisdag** 08.00 MorgonYoga
09.00 Frukost
10.00 Kost/näringslära - seminarie (eng)
12.00 Personlig träning Gym
13.00 Lunch
16.00 Gruppträning Stretch and relax
17.00 Lär dig mer om meditation seminarie
19.00 Middag
21.30 Show



Program (forts)

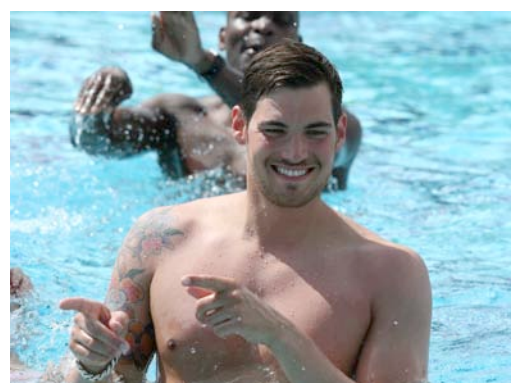
Onsdag 08.00 Morgon Yoga
09.00 Frukost
10.00 Planering - seminarie (eng)
12.00 Sport
13.00 Lunch
16.00 Gruppträning Core training
19.00 Middag
21.30 Show



Torsdag 08.00 Morgon promenad på stranden
09.00 Frukost
10.00 Bli av med kroppsfett - seminarie (eng)
12.00 Personlig träning Gym
13.00 Lunch
14.00 Utflykt/sports
19.00 Middag
21.30 Show



Fredag 08.00 MorgonYoga
10.00 Funktionell träning - seminarie (eng)
12.00 Sports
13.00 Lunch
16.00 Gruppträning Gympa
19.00 Gala - Middag - Black & White



Lördag Valfria aktiviteter under dagen!
13.00 Lunch
19.00 Middag
ca 21.00 Avresa från hotellet

 **Välkommen!**



Club Alibey

I Manavgat hittar du en av Europas allra främsta sport- och aktivitetsanläggningar. Denna femstjärniga anläggning täcker en yta av 35 hektar, motsvarande ungefär

50 fotbollsplaner. Här finns allt inom hälsa och träning som health-, beauty- och wellnesscenter, högkvalitativt gym, 62 (!) fina tennisbanor, stora poolområden, ett enormt vattenland, fotbollsplaner, disco och utomhusdisco, flera restauranger och barer, stor scen med fantastisk kvällsunderhållning, aktiviteter för barn, Medelhavets största katamaranskola (segling) och 650

meter strand. Vi har arrangerat träningsresor till denna anläggning sedan 2002. De rymliga och smakfullt inredda rummen ligger i ett stort antal tvåvåningsbyggnader vilket ger en mycket trevlig miljö på det stora hotellområdet. Rummen har naturligtvis allt vad du behöver för en bekväm vistelse. Den underbara arkitekturen på anläggningens byggnader går i ottomansk stil. Man trivs verkligen i denna gröna oas med gångar och gårdsplaner. Efter en aktiv eller avslappnad dag kan du besöka strandrestaurangen och äta något gott samtidigt som du ser solen gå ner.

Här kommer du att trivas!

- Det lovar vi!



Tennis & andra sporter! En av Europas största tennisanläggningar med 54 tennisbanor (grus, hardcourt). Vattensporter som jetski, bananboat, paraglide, vindsufing mm. Strandsporter som beachvolley, bågskytte mm. Fin golfbana finns även vid systerklubben Club Alibey Belek.

Ta med familjen! Club Alibey är paradiset för barn (i alla åldrar) med eget aqualand, underbar strand, poolområde mm. KidsClub för barn med passning och aktiviteter varje dag där de har strandlekar, åka bananbåt, tävlingar mm. För de lite äldre finns det möjligheter att spela tennis, beachvolley och mycket mer.

Mat & dryck! Det turkiska köket är välkänt. Varje dag erbjuds fantastiska bufféer frukost, lunch och middag som består av en mix mellan all typ av mat. Maten är förstklassig och är en imponerande restaurangpersonal ser till så att allt är nylagat och välfyllt. Det är inga problem att äta nyttigt - problemet är att inte äta för mycket. Alla måltider ingår, även dryck till maten (öl, vin mm).

Underhållning! Varje kväll kl 21.30 är det två olika shower på utomhusscenerna vid poolområdena. Club Alibey har 25 professionella dansare som sätter upp shower som tex Chicago, Cats mm. Efter showen öppnar utomhusdiscot som är byggt som en grekisk amfiteater. Där är det full fart natten lång (för den som orkar...).

Disco! Utomhusdiscot som är byggt som ett gammalt grekiskt colloseum är välfyllt varje kväll från kl 11. Det finns även ett stort inomhusdisco som öppnar om vädret inte tillåter att dansa utomhus.

Spa-avdelning På anläggningen finns ett imponerande Spa med mer än 20 st i personalen som erbjuder hamann (turkisk massage), österländsk massage, fotbehandlingar, ansiktsbehandlingar mm. Här finns även flera olika typer av bastu. Dessa behandlingar betalar man extra för.

Boende: 5-stjärnigt hotell, del i dubbelrum

Datum 2008 17-24 maj

Innehåll: I priset ingår 7 nätter, helpension (inkl all mat & all dryck till maten), flygresa, seminarier, klasser, personlig träning och rådgivning.

Pris 11.550 SEK

Medlemsavgift till gymmet 34 EUR tillkommer och betalas på plats.
Enkelrumstillägg 2300 SEK per vecka

Flyg från Köpenhamn, Göteborg, Stockholm, Oslo m fl

Med reservation för ändringar på grund av valutaförändring eller ändrade flygpriser.

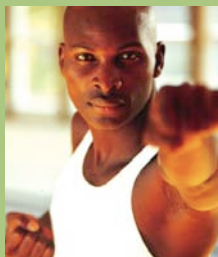
Anmälan och info på
www.formakroppen.com eller
ring 016-148055



Forma Kroppen Lärarteam



Henrik Bramsveld
SWE



Charles Longdon-
Hughes UK



Dirk Schauenberg
GER



Lowe Lundholm
SWE



Magdalena
Schauenberg GER



Sara Nyberg
SWE

Vi ser fram emot att ge Dig den kraft, kunskap och motivation Du behöver för att ge Dig själv en hälsosammare livsstil och mer användbar kropp!



Henrik Bramsveld SWE

- International Fitness Trainer
- International Fitness Consultant
- Fitfighters Consultant
- 7 Times Swedish Aerobics Champion
- International Aerobics Presenter
- Fitness & Aerobics Educator
-

Charles Longdon-Hughes UK

- International Fitness Trainer
- International Fitness Consultant
- Fitfighters Consultant
- Karate World Champion
- International Aerobics Presenter
- Fitness Educator
- Creator of Kara-T-Robics

Dr. Magdalena Schauenberg GER

- Sociology, Psychology, Education TU Dresden
- Researcher & Lecturer - Munich University
- International Fitness Trainer
- International Fitness Consultant
- Lifestyle Coach

Sara Nyberg SWE

- International Fitness Trainer
- Personal Trainer
- International Fitness Consultant
- Fitfighters Consultant
- Fitness Competitor
- Fitness model

Dirk Schauenberg GER

- International Fitness Trainer
- International Fitness Consultant
- Fitfighters Consultant
- Karate World Cup Winner
- Fitness Trainer for Pro Footballers
- Karate Trainer for Pro Karate Team

Lowe Lundholm SWE

- International Fitness Trainer
- Doctor of Naprapathy (Chiropractic & Physiotherapy)
- Fitfighters Consultant
- Sports Injuries Specialist
- Lecturer & Trainer in Yoga, Qi Gong
- Tai Chi & Massage