

Träningsresa Relax & Reload till Palma med Hansson & Restore team.

Kom i form eller bara njut av denna underbara personlig träning- & hälsoresa till Palma de Mallorca. Vi tar dig med in i träning och hälsa med humorn och glädjen som fokus. Alla kan hänga med oss på våra resor och våra pass. Nybörjare som avancerade. Vi har pass för alla nivåer.

När: 29 maj – 5 juni 2021

Var: Mallorca, Playa de Palma, Sunprime Waterfront

Pris: 13.850:- per person (del i dubbelrum) Enkelrumstillägg 3.600 kr.

I priset ingår: Resa, transfer, mat ombord, del i dubbelrum, halvpension(lunch). Fullspäckt träningsprogram, fyra-sex pass om dagen, gym och SATS pass på hotellet och inspirerande föreläsningar.

Flyg direkt från: Stockholm, Göteborg, Malmö.

Mer om resan:

Vi har små grupper och håller distans samt och de flesta passen är utomhus.

Professionella välutbildade instruktörer, föreläsare, hälsocoacher som ger dig motivation och energi under veckan. Du väljer själv vilka pass du vill delta från ett späckt schema fyllt med rolig träning på både tuff och lugn nivå och spännande föreläsningar. På denna resa jobbar vi med glädje, lust, engagemang och energi. Vi bor på Sunprime Waterfront i Playa de Palma – bästa vuxenhotellet med lugn spa-känsla och musik på kvällarna, då vi minglar och lär känna nya bekantskaper. Passen är både inne och utomhus. På kvällarna går vi ut och äter på trendiga restauranger i Palma till egen kostnad. Vi minglar, får nya vänner. Häng med oss i H&R team!

Projektledare & tränare på resan

Anna Hansson

Vd, tränare och livsstilscoach

I dag arbetar Anna som affärsutvecklare i hälsa för företag och idrottslärare. Anna har jobbat med Wellnessresor och var pionjär med hälsoresor redan 1990. Anna föreläser på resan om folkhälsa, träning & hjärnan och är specialiserat inom rörlighetsträning och massage och varit gruppträningstränare i 30 år. Anna är dansutbildad i Madrid, Kalifornien och på GIH i Stockholm. Hon undervisar i tabata, yoga, styrka stabilitet. Hon är även utbildad idrottsmassör på Axelsson i Stockholm.

– Träning och rörelse är ett måste i vardagen i dag med allt stillasittande, så en aktiv semester är jättebra för kropp och själ. Jag värnar om en helhetshälsa motiverar alla målgrupper inom träning till en ny eller nästa bästa nivå, nybörjare som vältränade. Att hitta sin egen träning och återhämtning och att energiboosta sig själv är nyckeln till att orka med vårt stressiga liv i dag för att vi ska ha hållbara och glädjefulla liv. På resan kör jag dans, intervallträning och workshop i rörlighet & stretch och är peppcoach.

Teamet:

Karin Engström

Karin är Idrottslärare, utbildad på Gymnastik och idrottshögskolan i Stockholm. Karin är också ägare till framgångsrika träningsverksamheten Oasen Bad och Motion på Kungsholmen i Stockholm sedan 2005. Hon har instruerat grupper sedan 1986 och har specialiserat sig på gruppträning på land och i vatten samt rygg, nack och rörlighetsträning.

Marie-Louise Broman

Marie-Louise har lång erfarenhet som instruktör inom gruppträning. Hon instruerar i yoga, funktionell träning, step, aerobics, core mm Marie-Louise är känd för sina energifulla klasser där hon sprider glädje och motivation till sina deltagare. Hon är också utbildad farmaceut och jobbar med hudvård inom Apotek Hjärtat. Hon kommer att leda pass och kommer även prata hudvård under resan.

Gunilla Turner - vår livsstilscoach & föreläsare om antiinflammatorisk kost.

Gunilla är VD och grundare till företaget PEAK Utbildningar som arbetar med att hjälpa individer och organisationer att nå sina mål genom effektivt självledarskap och god hälsa. Gunilla är en inspirerande och uppskattad coach och brinner för att hjälpa andra människor att leva sina drömmar och nå sina mål. Under vistelsen på Mallorca kommer Gunilla att inspirera hur man kan hitta sin inre energi genom PEAK modellen & föreläsare om det senaste inom vad som är bra att äta för våra magar.

Carina Helin

Carina jobbar på Niana som chefskoordinator, personlig tränare, kostrådgivare & yogainstruktör och hjälper dig gärna med ett eget träningsprogram eller andra råd inom träning, oavsett om du är otränad eller tränad. Eller vill du bara ha ett roligt pass utomhus i sanden och få tips på effektiva övningar att göra utanför gymmet. Hon är även vår koordinator och kreativa ledare i humor och lek.

Clea Sangborn

Clea är vår fysiska Yoga lärare. Hon är fd.dansproffs och jobbar idag som yogalärare på Hansson & Restore i Vaxholm och hon är också försvarsadvokat. Hon kommer att ha Poweryoga under veckan på det underbara taket under bar himmel på hotellet.

Helené Hedqvist

Retorikcoach och grundare av Retorikstudion (2012). Helene har studerat retorik vid Södertörns Högskola och är utbildad skådespelerska vid anrika Lee Strasberg Theatre Institute i New York. Helene har specialiserat sig på individuell träning i retorik och presentationsteknik för chefer och ledare. Hennes unika expertis har gjort henne till en flitigt anlita konsult bland landets mest namnkunniga profiler inom svenskt näringsliv, hon anlitas som retorikexpert på bland annat SVT och Svenska Dagbladet. Hon är författare till boken Den personliga retoriken, Ekerlids förlag 2017.

Exempel på aktiviteter och pass:

- Powerwalk med eller utan stavar (ta med egna stavar)
- Yoga både fysisk poweryoga & Lugn yoga /Yoga flow.
- Stabilitet & balans
- Strong & Flexible
- Medelgympa
- Disco & latindanceaerobics
- Tabata/intervallträning
- Stepintervall
- Funktionell träning
- Styrkepass i gymmet
- Crossnature
- Zumba
- Rygggympa
- Stretch & rörlighet
- Meditation & avspänning
- Vattenträning i bassängen
- Träna i gymmet
- SATS pass på hotellet

Kortare seminariepass under veckan

- Träning för hjärnan
- Happy Food antiinflammatorisk kost
- Rörlighet & stretch
- Lär dig Retorik för livet. Till talet eller på jobbet.

Andra aktiviteter som vandring, och cykling kan bokas på plats. Golf måste förbeställas.

Idrottsmassage och svensk klassisk massage finns på plats till egen kostnad av våra massörer.
Välkomna!

www.hanssonrestore.se / anna@hanssonrestore.se /tel 070-7736254

