



Träningsweekend

TRÄNING OCH NJUTNING PÅ DÖMLE HERRGÅRD SPA & RESORT

Häng med Angelica och Emma Bäcker – två träningstokiga instruktörer från Värmland – på en träningsweekend på Dömle Herrgård Spa & Resort. Denna helg kommer vi kombinera uteträning med skön återhämtning i vårt nya lyxiga spa. Vi kommer dessutom att äta fantastisk god mat. Upplägget kommer att erbjuda en upplevelse i vacker miljö, härlig träning och ljuvliga smaker.

Varmt välkommen till Dömle Herrgård Spa & Resort – Mellan dröm och verklighet.

OM TRÄNINGSHELGEN

Du kommer att få möjlighet att träna variationsrikt och funktionellt, med bland annat löpskolning, löpstyrka, intervaller av olika slag och styrketräning med en fantastisk utsikt över Smårissjön. Samtliga träningspass kommer att hållas utomhus oavsett väder, så var noga med att packa utesor och flera ombyten. Ta även med badkläder.

OM ANGELICA & EMMA BÄCKER

Angelica och Emma är två träningsintresserade tjejer som har en vision att inspirera andra till träningsglädje.

”Vi vill visa att alla kan vara delaktiga i vår träning oavsett förutsättningar. Vi anpassar vår träning med lätta medel som passar alla nivåer.”

LÖRDAG 6 APRIL

Välkomstmingel, information och mellanmål kl. 13

Träning med Angelica & Emma kl. 14–16

Tillgång till spa kl. 16–18

Middag kl. 19

Logi

SÖNDAG 7 APRIL

Egen promenad kl. 7

Frukostbuffé serveras 8–9.30

Träning med Angelica & Emma kl. 10–11.30

Lunch kl. 12–13

2 640 kr/person

(logi i Frugården)

Boka en skön behandling i samband med din vistelse hos oss. Våra terapeuter erbjuder bl.a. helkroppspeeling, massage, ansiktsbehandling, pedikyr och duobehandlingar. Vi rekommenderar också varmt vår Sparitual som du utför på egen hand med noggrant utvalda produkter från Care of Gerd (295 kr/person).

