

TRÄNING I KROATIEN

- En aktiv resa med Lena Larje från Träning 40+



Upplev Gradac vid Makarska Rivieran

- med träningsglädje, båttur, vandring, god mat och avkoppling

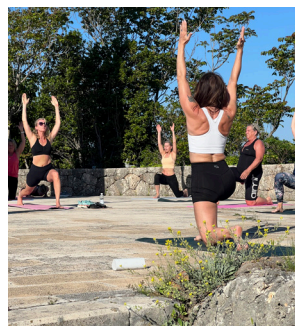
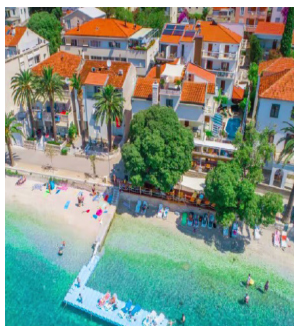
Följ med på en inspirerande resa med fokus på hälsa, välmående och gemenskap i vackra Kroatien. Under veckan bor vi på ett strandnära hotell i charmiga Gradac, där hotellets svenska ägare Stipe tillsammans med sin personal tar hand om vår grupp och skapar de bästa förutsättningarna för en minnesvärd vistelse.

Med oss på resan har vi **hälsocoachen Lena Larje**, en passionerad och erfaren instruktör med över 20 års expertis inom träning, kost, kvinnohälsa och välmående. Genom sitt framgångsrika företag Träning 40+ har hon inspirerat många till ett aktivt och hållbart liv där träning, återhämtning och livsnjutning går hand i hand. Under veckan leder Lena varierade träningspass där rörelseglädje, energi och gemenskap står i centrum. Oavsett tidigare erfarenhet kommer du att känna dig välkommen och få träna utifrån dina egna förutsättningar.

Utöver träningen väntar fantastiska upplevelser! Vi ger oss ut på en naturskön vandring i bergen med magiska vyer över Adriatiska havet. Vi följer också med på en härlig båttur till den vackra ön Hvar, där kristallklart vatten, charmiga gränder och en utsökt fisklunch väntar. Vi promenerar dessutom till en närliggande by där vi träffar en lokal familj och får ta del av en olivoljeprovning med tre olika sorters olivoljer, tillsammans med lokal vin och tillbehör.

Gradac, längst söderut på Makarska rivieran, är en av kustens verkliga pärlor. Här möts det majestätiska Biokovo-berget och Adriatiska havets turkosa vatten, omgivna av vackra klapperstensstränder, strandpromenader och byns charmiga, avslappnade atmosfär.

Resan passar lika bra för dig som reser ensam som för dig som reser tillsammans med någon. Programmet är utformat för att ge en fin balans mellan träning, gemenskap, egentid och återhämtning. **Välkommen till en vecka fylld av energi, rörelse, återhämtning och livsnjutning i Kroatien!**



FAKTA OM RESAN

EARLY BIRD: 19 450 KR*

ORD. PRIS: 19 950 KR

RESLÄNGD: 8 DAGAR

AVRESA: 24 APR 2027

I PRISET INGÅR:

- Flyg Arlanda - Split t/r
- Incheckat bagage på flyget
- Transfer flygplats - hotell t/r
- Del i dubbelrum på fyrstjärnigt hotell
- Halvpension med frukostbuffé och tallriksserverad middag varje dag
- Lunch på ankomstdag
- Träningsinstruktör Lena Larje
- Flera träningspass enligt program
- Båttutflykt till ön Hvar inkl. fisklunch på båten med vin
- Olivoljeprovning på grannbyn
- Bergsvandring till utsiktsplats Vrisje
- Två mingel med bubbel

TILLÄGG: Enkelrum pris 3400 kr.

Begränsat antal enkelrum på hotellet.

Flyg Kastrup-Split 1500kr per person.

HOTELL: Boutique Hotel Marco Polo

www.hotel-marcopolo.com/en

ARLANDA FLYG MED NORWEGIAN:

24/4 Arlanda - Split 07:30-10:15

1/5 Split - Arlanda 11:00-13:40

Flygtiderna preliminära. Flyg från andra orter kan undersökas på förfrågan - pristillägg kan förekomma. SAS flyg mellan Köpenhamn-Kroatien. Med reservation för ändringar utom vår kontroll.

*** OBS - EARLY BIR DPRIS:** Gäller till 10 första som bokar innan 30 september 2026! Ange kod EARLY vid bokning.



LENA LARJE

Lena är en engagerad och energifylld instruktör som brinner för att coacha och inspirera andra till en hälsosam och aktiv livsstil.

ANMÄLAN

Anmälan: www.inspirationsresor.se

ELLER till lena@traning40plus.se

Denna är en gruppresa för cirka 15-25 personer. Anmälningsavgift (3000kr) betalas inom 10 dagar efter du erhållit din resebekräftelse. Slutbetalning 45 dagar före avresa. Alla betalningar hanteras av researrangören.

Resans arrangör är **Inspiration event & resor** som ställer lagstadgad resegaranti hos Kammarkollegiet samt är medlem i SRF - Svenska Resebranschföreningen.



DAGARNA PÅ VÅR RESA

Vi njuter av energigivande dagar vid havet där träning, återhämtning och gemenskap står i fokus. Varje dag erbjuds flera träningspass, och ett mer detaljerat schema skickas ut närmare avresa.

En dag kan till exempel börja med ett uppfriskande morgonpass följt av hotellets härliga frukostbuffé. Därefter väntar tid för egen lunch, avkoppling vid stranden, ett dopp i havet eller en skön promenad i området. På eftermiddagen erbjuds ytterligare ett träningspass, och vissa kvällar samlas vi för gemensamma aktiviteter innan dagen avslutas med en god serverad trerättersmiddag. På ankomstdagen serveras även lunch på hotellet efter resan, så att vi får en skön och avkopplande start på veckan.

Under veckan finns möjlighet att följa med på dessa utflykter:

VANDRING - Ingår i resan: En av dagarna har du möjlighet att följa med till toppen av berget Vrisje, precis bakom hotellet. Vi vandrar längs en naturskön led som tar oss upp genom serpentinstigar och stenig terräng till en fantastisk utsiktsplats med panoramavy över havet och kusten. Där tar vi en välförtjänt paus innan vi vandrar tillbaka samma väg. Turen tar cirka 2-3 timmar i lugnt tempo, är ungefär 7 km lång och har en höjdskillnad på cirka 400 meter.

BÅTUTFLYKT - Ingår i resan: Vi gör en härlig båttur till Hvar, där det finns tid för bad, avkoppling och att njuta av den kroatiska övärldens lugna atmosfär. Ombord serveras en grillad fisklunch tillsammans med ett svalkande glas

vin medan vi glider fram över det glittrande Adriatiska havet.

OLIVOLJEPROVNING - Ingår i resan: Tillsammans med hotellets personal tar vi oss till den charmiga grannbyn Brist, där en lokal familj välkomnar oss till sitt hem. Vi får prova tre olika sorters egenproducerad olivolja, serverad med nybakat bröd. Även vin och en utsökt lokal sötsak ingår. Det finns självklart möjlighet att köpa med sig olivolja hem – så ta gärna med kontanter.

TRÄNING MED LENA

Lena har lång erfarenhet av hälsa och träning, och anpassar passen efter gruppens behov.

Powergympa: Ett energifyllt helkroppspass med enkel koordination och fokus på rörelseglädje. Vi tränar styrka och kondition med kroppsvikt och gummiband – till peppande musik. Övningarna anpassas för olika nivåer.

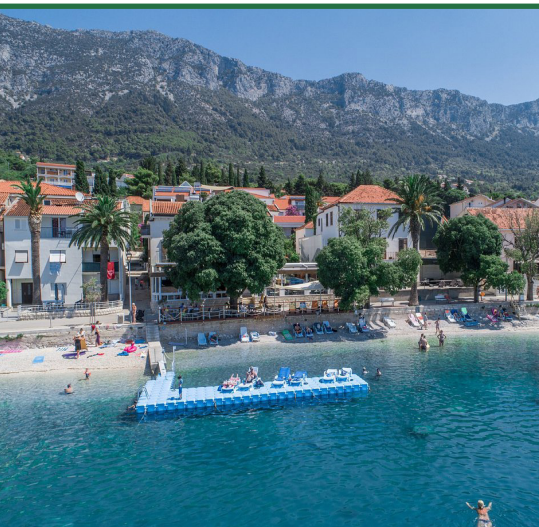
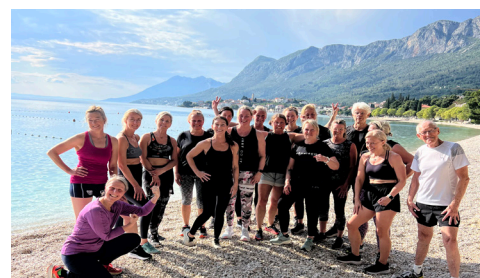
Tabata: Intervallträning med kroppsvikt och gummiband. Fokus på större muskelgrupper. Tydliga tekniktips och alternativ gör att alla kan delta utifrån sin förmåga.

Cirkelträning: Styrka och kondition i stations-form. Vi jobbar både individuellt och i par/grupp med redskap och kroppsvikt. Exempel: traditionell cirkelträning, "You go, I go" m.m. Alla kan vara med.

Morgonyoga: Vi startar dagen med enkel yoga där vi börjar med uppmjukande rörelser och sedan övergår till en serie solhålsningar för att öka kroppens harmoni och smidighet.

Powerdance: Enkla danspass med hög energi och mycket glädje! Vi kombinerar klassiska gympasteg och dansstilar som disco, afro och bollywood. Fokus på kondition, rytm – och att ha kul!

Stretch & Relax: Vi fokuserar på att förbättra vår flexibilitet, rörlighet och rörelseomfång i leder och muskler, och att komma ner i varv. Ett skönt pass i lugn takt där vi landar och kopplar av.



BOUTIQUE HOTEL MARCO POLO

Din pärla vid Makarska Rivieran! Upplev en familjär atmosfär på detta charmiga hotell, beläget precis vid den pittoreska stranden i Gradac. Hotellet erbjuder en avkopplande mysig spa-avdelning med bastu, jacuzzi och utomhuspool, en solterrass med fantastisk utsikt och ett brett utbud av gastronomiska upplevelser. Frukostbuffén serveras varje morgon och på kvällen njuter du av en serverad middag. Ta ett dopp i det kristallklara havet, promenera längs stranden eller slappna av på hotellets terrass. Den svenska ägaren finns på plats och ser personligen till att ni blir väl omhändertagna under er vistelse.

