



TYRINGE KURHOTELL

TRÄNINGSHELG
MED HÄLSOPROFLEN





TRÄNINGSHELG PÅ TYRINGE KURHOTELL

Tyringe Kurhotell och Hälsoprofilen lanserar nu tillsammans våra träningshelger/Bootcamp där du, får en rolig, bra och inspirerande träningshelg till ett unikt pris.

En träningsweekend är ett perfekt sätt att bryta av vardagen och fylla på energiförråden genom en härlig mix av träning och avslappning!



BOOTCAMP INSPIRERAD TRÄNING

Konceptet HP Outdoor är bootcamp inspirerad träning där du bygger en allsidigt tränad kropp genom funktionella övningar med din egen kropp och skivstång i fokus.

Träningen passar för alla nivåer, både nybörjare och erfarna.

Du tränar i grupp tillsammans med coacherna som alltid finns med för att instruera, motivera och utmana dig. Träningen sker mestadels utomhus men något pass även inomhus. Det blir också en kort inspirerande föreläsning.

Åk antingen på egen hand och möt likasinnade eller tillsammans med några eller flera vänner eller bekanta.

Vid två tillfällen kommer vi erbjuda två träningshelger till unika Introduktionspriser.

Följande datum erbjuds:

- 7 - 8/11 2020
- 13 -14/3 2021



PROGRAM FÖR DAGARNA

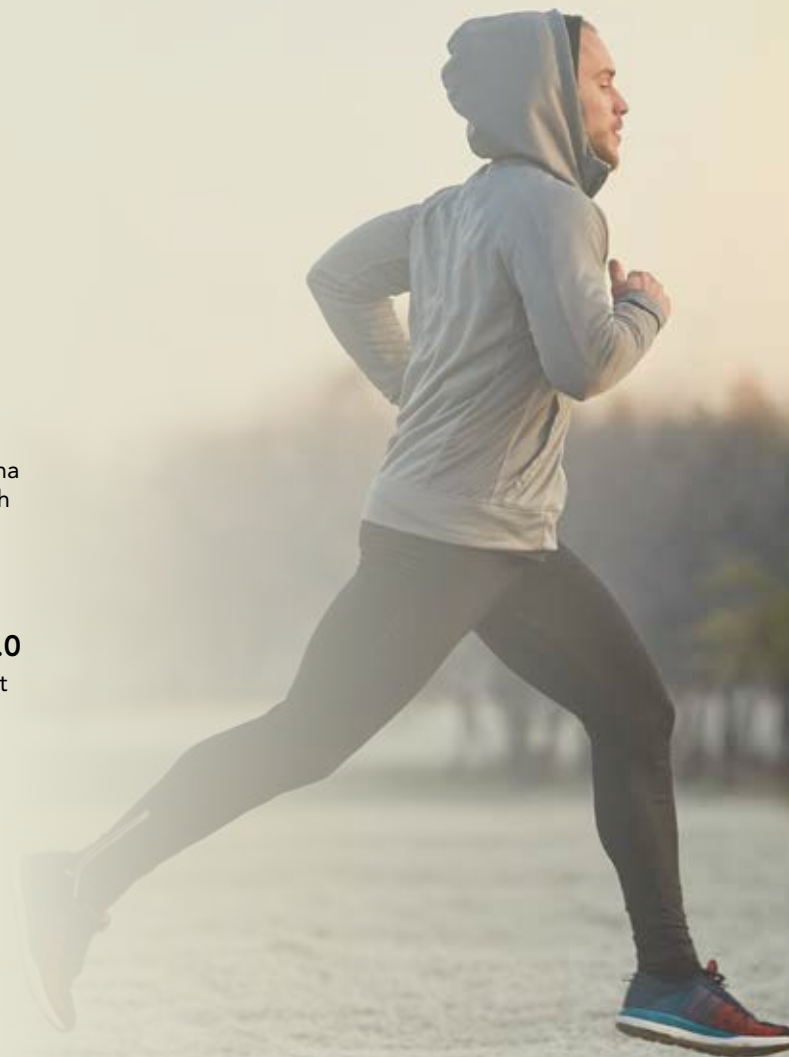
Lördag:

- 9.30 Välkomnfika - Energy Boost**
Instruktörerna hälsar dig välkommen i lobbyn och du bjuds på en energigivande fika.
- 9.45 Välkomstmöte**
Information om helgen och om de olika träningspassen.
- 10.30 - 11.15 Pass 1 Outdoor Pyramid**
Tillsammans med en partner ska ni från 100 räkna neråt i olika styrkeövningar, övningarna varierar ni med en utmätt sträcka löpning eller promenad.
- 11.30 - 12.15 Pass 2 Outdoor Tabata**
Du jobbar individuellt och varierar mellan yta STYRKA och yta PULS.
- 12.30 - 13.30 Lunch** Hotellets goda och näringsbalanserade lunch.
- 13.30 - 14.00 Föreläsning**

- 14.15 - 15.00 Pass 3 Outdoor Cross**
Du jobbar individuellt i en så kallad "AMRAP" (As many rounds as possible). Med crossfit-inspirerade övningar utmanas både din styrka och din kondition.
- 15.00 - 15.30 Incheckning** på rummen
- 15.30 - 16.00 Fika** Matig fika framdukad i lobbyn.
- 16.15 - 17.00 Pass 4 YinYoga**
YinYoga är mjukt, stilla och lugnande. Ett bra komplement till de mer fysiska yogastilarna, eller till annan fysisk träning. Det är en stillsam, meditativ yogaform.
- 17.00 - 19.00 Egen tid**
- 19.00 - Middag** 3-rätters.

Söndag:

- 7.30 - 8.00 Powerwalk** i vackra Sanatorieskogen tillsammans med coacherna (*frivilligt*).
- 8.00 - 9.15 Hotellets frukostbuffé**
- 9.15 - 10.00 Pass 5 Outdoor Cirkel**
Såklart kör vi den populära träningsformen cirkelträning. Rolig träning där du kan utmana dig efter din egen förmåga och bygga upp din styrka och uthållighet.
- 10.00 - 10.15 Energishot**
- 10.15 - 11.00 Pass 6 Outdoor Cross 2.0**
Vi avslutar helgen på bästa sätt med vår CROSS 2.0!
- 11.00 - Utcheckning**
(senast kl 12.00).







PRISER

ÖVERNATTNING

SUPERIORRUM, dubbelrum	Pris: 2595 kr pp.
PREMIUMRUM, dubbelrum.....	Pris: 2695 kr pp.
BUDGETRUM, dubbelrum.....	Pris: 2195 kr pp.
ENKELRUM.....	Pris: 2495 kr pp.

DELTAGANDE ENDAST DAGTID (dvs ej övernattning)

Lördag 9.30 - 17.00 • Söndag: 7.30 - 11.00

DETTA INGÅR:

Två dagar med träningspass, föreläsning, lunch och fika dag 1, frukost dag 2.

Pris: 1595 kr pp.



OM HÄLSOPROFLEN

Hälsoproflen är en familjär träningsklubb där hälsa och välmående är i fokus.

Vi har något för alla oavsett träningserfarenhet, samt hjälp och stöd att komma igång på rätt sätt. Hälsoproflen har idag 4 olika träningsanläggningar med omtyckta och kompetenta instruktörer inom en mängd träningsformer.

Läs mer på www.halsoproflen.com



OM TYRINGE KURHOTELL

Tyringe Kurhotell, med anor från tidigt 1900-tal, ligger vackert beläget mitt i en lummig bokskog. Hotellet bytte ägare sedan 2019 och har sedan dess har hotellet utvecklats och förfinats.

Trots närheten till naturen har hotellet goda kommunikationer och förbindelser. Hotellet erbjuder uppskattade weekendpaket och har tillgång till moderna konferenslokaler och stilfulla festlokaler. Maten är högklassig och majoriteten av rummen är nyrenoverade.

Tyringe Kurhotell är sedan våren 2020 en klimatneutral anläggning.

Läs mer på www.tyringekurhotell.se



BOKA

Du bokar din träningshelg på:
info@tyringekurhotell.se alternativt 0451-577 70.

Åker ni flera tillsammans så ha gärna en person som sköter
er gemensamma bokning. Begränsat antal platser.

Frågor kring träningspassen besvaras av
Hälsoprofilen på 0451-408 00 alternativt info@halsoprofilen.com



TYRINGE KURHOTELL



@tyringekurhotell

info@tyringekurhotell.se • 0451-577 70 • www.tyringekurhotell.se