

Work it drar till Biggest Loser-ladan

Fre-sön 26-28 Oktober 2018

Investera i dig själv med en hälsocamp i Ekolunds Slotts härliga miljöer. Här har Biggest Loser-deltagare kämpat i 10 år. Bo och träna i ladan som ligger precis bredvid slottet. Campen erbjuder dig en helg full med möjligheter: Träningspass, gedigen läkarundersökning, föreläsning om stresshantering, yoga, hälsomåltider och massage. Du väljer själv vad du vill delta på.



Kanalladan erbjuder 20 gästrum en bastu och sällskapsrum. Pentry finns för den som vill ha med egna kylvaror. Helgen erbjuder följande upplägg:

2 nätter innefattar:

- 4 instruktörsledda träningspass
- 1 yogapass
- 1 föreläsning om stresshantering
- 7 hälsosamma måltider (frukost, lunch och middag)
- Mellanmål, frukt och nötter
- Tillgång till gymmet dygnet runt
-

Tillval

- Läkarundersökning. Blodtrycksmätning och allmän kontroll. Uppföljning och återkoppling sker enligt dina önskemål. Mejla workibyerika@outlook.com för att boka och få en hälsoenkät som ska fyllas i. Då sparar du tid på själva besöket och läkaren har dina uppgifter på plats.
- Massage (boka tid genom att mejla workitbyerika@outlook.com)
- Pt-timmar

Val

| | Pris Work it-medlem | Pris icke medlem |
|--|---------------------|------------------|
| Paket standard dubbelrum | 4 298 kr | 5 298 kr |
| Paket standard enkeltrum | 4 598 kr | 5 698 kr |
| Paket lyx dubbetrum | 4 998 kr | 5 998 kr |
| Paket lyx enkeltrum | 5 398 kr | 6 398 kr |
| Hälsodeklaration | 1 500 kr | 1 900 kr |
| Behandlingar 20 min <i>Massage, (rygg eller ben)</i> <i>Ansikte (lättare rengöring och ansiktsmassage)</i> <i>Nagelvård (vila, form och lack)</i> | 300 kr | 300 kr |
| Pt-timme | 300 kr | 400 kr |

Schema

Fredag 26 oktober

| | |
|-------------|--|
| 10.00 | Incheckning på Ekolunds boende. Vi står vid parkeringen vid Wärdshuset och tar emot er. Incheckning sker tillsammans så att alla hänger med. |
| 11.00-12.00 | Utomhusträning – Ledning av coach Erika (vid dåligt väder är vi inne i gymme). Dusch och ombyte innan vi tar oss till lunchen som serveras på Wärdshuset. Alla måltider serveras där. |
| 13.00-14.00 | Lunch. Mejla workitbyerika@outlook.com angående val av kost och ev, allergier. Du väljer mellan fisk, fågel eller vegetarisk. Och valet gäller för alla måltider under hela vistelsen. Egen tid efter lunchen. Vi sätter upp lite kubbspel om någon vill spela och lära känna varandra. |
| 14.30-15.30 | Aktiviteter och lära känna varandra |
| 17.00-18.00 | Träning med fokus på TABATA, 20 sekunders jobb/10 sekunders vila, 8 ggr på varje station. Exempel: Roddmaskinen 20 sek jobb/10 sek vila, ggr 8. Boxning 20 sek jobb/10 sek vila, 8 ggr. Välta däck 20 sek jobb/10 sek vila, 8 ggr. |
| 19.00 | Gemensam Middag på Wärdshuset |

Lördag 27 oktober

| | |
|-------------|--|
| 08.00-09.00 | Frukost |
| 10.00-12.45 | Yoga och föreläsning |
| 13.00-14.00 | Gemensam Lunch |
| 14.00-16.00 | Egentid, återhämtning, promenader. Du väljer själv. |
| 16.00-17.00 | Träning med fokus Lek & Tävling. Dusch och ombyte inför middagen |
| 18.30-19.30 | Guidad Rundtur i Slottet med självaste ägarinnan för dem som är intresserade. Återhämtning/ promenera i den vackra miljön. |
| 20.00 | Gemensam 2-rättersmiddag i Wärdshuset |

Söndag 28/10

| | |
|--------------|--------------------------------|
| 08.00-09.00 | Frukost |
| 11.00-12.00 | Träning, fokus balans och core |
| 12.30 -13.30 | Lunch och avslut |