

SENIOREN



SENIORENS STORA HÄLSORESA - KRETA

med Sofia Åhman, Magdalena Forsberg, Tess Merkel, Richard Tellström m fl

Vill du träna, dansa, skratta, sjunga och våga nytt samt njuta av vackra miljöer?

Följ med på Seniorens stora Hälsoresa till vackra Kreta. Vi bor invid havet med vacker utsikt över havet.

Låt dig inspireras av kunniga profiler. Testa rolig och effektiv seniorträning, prova yoga, hitta dansglädjen, sjunga, skratta och träffa nya vänner. Lär dig mer om dig själv och om hur du blir modigare och vågar mer, om hur du kan ta hand om dig och träna för att må som bäst. Sola, bada och njut. Bäst av allt – hela programmet är specialutformat och anpassat för Seniorens läsare. Du reser tillsammans med likasinnade och alla medföljande profiler och tränare kommer att göra allt för att veckan ska bli en succé. Den här resan är perfekt även för dig som väljer att resa ensam – här finns ett fullspäckt program att välja ur och massor av tillfällen att göra nya bekanskskaper. Vi bor på Iberostar Waves Crete Panorama & Mare som har ett fantastiskt läge nära havet och stranden. Vi har åter valt ett Iberostar hotell där vi vet vi får god mat och bra service.

DINA INSPIRATÖRER OCH ARTISTER



Sofia Åhman, träningsexpert

Sofia är träningsexpert på TV med sin Hemmagymna med Sofia, föreläsare och utbildad personlig tränare samt senior PT. Sofia är en mästare på att få människor att skratta, svettas och må bra. Hon har varit med på Seniorens Hälsoresor under flera år och älskar kombinationen av sol, upplevelser, träning, god mat och nya bekanskskaper! Sofia är med 18 - 22 okt.

Magdalena Forsberg, föreläsare, träningsinspiratör

Magdalena "Magda" Forsberg är en av våra mest folkkära idrottsförebilder. Bland alla priser från hennes idrottskarriär som skidskytt finns VM-guld, OS-brons och hon har vunnit den totala världscupen sex år på raken. Magdalena är också den idrottare som vunnit Jerring-priset flest gånger och hon tog hem segern i Mästarnas Mästare samt var i final i "Let's Dance". I dag syns Magdalena som skidskytteexpert i tv, hon föreläser och har även vunnit "På spåret". Magdalena vill framför allt berätta om hur viktigt det är med vardagsmotion. Hon håller i två föreläsningar som ger oss motivation, berättar hur det är att leva med en hörselnedsättning samt leder tabata pass som du sedan kan utföra hemma. Magdalena är med 18 - 23 okt

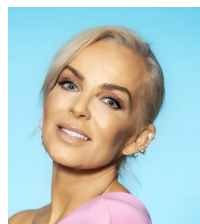


Richard Tellström, etnolog

Richard Tellström är docent i måltidskunskap och en av de främsta experterna på matkultur och måltidshistoria. Han har arbetat med olika TV-program och filmer, varit sommarpratere i P1 och skrivit och medverkat i flera böcker om den svenska matkulturen. Richard kommer under resan att föreläsa för oss om matkulturen i Sverige både idag och genom historien samt ge hälsosamma tips. Richard är med hela veckan.

Tess Merkel, sångerska, dans- och yogainstruktör

Tess är utbildad dans- och yogainstruktör men vi känner henne framför allt som sångerska. Hon har deltagit i Melodifestivalen inte mindre än 16 gånger! Både som soloartist, med gruppen Alcazar men också i andra samarbeten. Hon är en härlig person som älskar dans, träning och yoga. Tess kommer uppträda på scen, hålla i roliga dansklasser med snygga discokoreografier till dansgolvet, leda oss i sköna sångstunder och guidar oss i yoga-klasser. Tess är med hela veckan.



Kristina Adolfsen - Seniorens chefredaktör

Är vår värdinna samt är utbildad lärare i Zhineng qigong. Kristina leder qigong där vi väcker kroppen med mjuka rörelser som ger både lugn och energi samt ger alla chansen att riktigt koppla av i en guidad meditation.



Kikki Wallblom - Instruktör & reseledare

Är vår reseledare samt leder en fartig och rolig vattengymnastik, "prova på yoga" - lugna enkla rörelser samt tar er med på funktionella promenader. Kikki är grundare Inspiration event & resor.



FAKTA

SPF PRIS:	20 450 KR
ORD PRIS:	20 950 KR
RESLÄNGD:	8 DAGAR
AVRESA:	18 OKT 2025

I PRISET INGÅR

- Flyg Arlanda/Kastrup – Kreta t/r
- Transfer flygplats - hotell t/r
- Del i dubbelrum 7 nätter
- All Inklusivt, alla måltider & dryck
- Intressanta & inspirerande föreläsningar om kost, hälsa & motion
- Rolig och effektiv träning som passar alla
- Yoga för avslappning och styrka
- Stärkande morgonpromenader
- Roliga gympapass
- 5 träningspass med Sofia
- Stort program med 3-4 träningspass per dag att välja på
- Danspass, salsa, disco m fl danser
- Röstträning och sång
- Gemensamma middagar och mingel
- Underhållning
- Danskvällar
- Reseledares tjänster

TILLÄGG:

Enkelrum:	3 950 kr
-----------	----------

IBEROSTAR CRETE PANORAMA ****

<https://www.iberostar.com/en/hotels/creta/iberostar-waves-creta-panorama-mare>

PRELIMINÄRA FLYGTIDER: (NORWEGIAN)

Arlanda - Chania, Kreta	15:10 - 20:00
Chania, Kreta - Arlanda	15:50 - 23:45
Kastrup - Chania, Kreta	15:05 - 19:35
Chania, Kreta - Kastrup:	20:20 - 22:55



HOTELL: IBEROSTAR WAVES PANORAMA & MARE ****

Iberostar Waves Crete Panorama & Mare har ett fantastiskt läge nära havet och stranden. Perfekt för att njuta av soliga dagar på Kreta i vackra omgivningar. Här har du fyra pooler att välja mellan för svalkande dopp. När solen står som högst kan du ta en paus och beställa något gott att dricka från poolbaren innan du återgår till din solstol igen. Du kan också ta en kort promenad ner till stranden och njuta av ett dopp. Hotellet har ett bra utbud av aktiviteter som tennis eller unna dig en skön massage på spaet. All-inklusive ingår, med all mat och dryck på hotellet. Avstånd till stranden (kiselstenstrand) är ca 150 m och där finns det solstolar och parasoll. Film på hotellet: <https://youtu.be/s6K2oIN1VL4>

Rummen: Alla rum har balkong eller terrass. Vi bor i dubbelrum eller bungalows. Rummen är 16-21 kvm. De har en 1 dubbelsäng eller 2 enkelsängar, liten kyl, TV, telefon, luftkonditionering och badrum med bad eller dusch, handfat, toalett, hårfön samt fri användning av wi-fi. Bungalowerna består av 2 våningar, du kan bo på övervåningen eller på nedervåningen.

Omgivningarna

I närliggande Panormos (3 km bort) hittar du en handfull mysiga lokala tavernor samt några caféer och butiker. Det är ca 18 km till Rethymnon och 50 m till busshållplatsen.



PROGRAM - HUR EN DAG KAN SE UT

En exempel dag, preliminära tider

08:00 Yoga/morgonpromend	16:30 Träningspass
09:00 Frukost	18:30 Mingel med drink
10:15 Inspirerande föreläsning	19:00 Gemensam middag
11.45 Roligt träningspass	20:30 Underhållning /
SIESTA - Lunch	stand-up / sång / dans
15.30 Härligt dans/gympapass	

KRETA

Vackra, historiska Kreta som bjuder på ett härligt klimat, fantastiskt hav och god mat. En av dagarna kommer vi erbjuda en utfärd att se mer av Kreta för de som vill. Vi ser härliga olivundar, bergen och besöker en lokal vingård samt en guidad rundtur av historiska Rethymnon.