



Allt detta ingår:

- Frukost, lunch, mellan mål och middag (en del lagar vi tillsammans)
- Logi i två nätter (medtag sängkläder & handduk)
- Utbildning inkl material
- Träning med coach
- Gemensam matlagning
- Tröja och vattenflaska
- Boende i slottet i dubbelrum
- Enkel hälsoundersökning
- Återträff
- Uppföljning med personlig kontakt

Allt detta ingår i vårt paketpris på 3 000 kr per person för Hälsocampen. I motsats till TV-serien "biggest loser" så kommer ni förstås att slippa närgångna TV-kameror. Däremot ingår en inspirerande miljö och en engagerad coach i form av Anna Ekström Gusén som tillsammans med gruppen kommer att göra helgen inspirerande.



Anmälan

E-postadress: Maila dina kontaktuppgifter till anna.ekstrom@ekanshalsa.se

Telefon: Du kan också ringa till 070-4400351

Sponsorer

Du som anmäler dig till hälsocampen får rabatt på sponsorernas tjänster/produkter



**4-6 maj & 18-20 maj
2012**

Välkommen till Ekans Häsocamp/Weekend

Vill du bli inspirerad till hälsa, gå ner i vikt och få en kick innan sommaren?



Med en kickstart på slottet tillsammans med andra med samma ambitioner får du kunskap, motivation och vägledning för att fortsättningsvis kunna leva ett sundare och mer välbalanserat liv.

Helgen innehåller ett varierat program med både träning, utbildning, matlagning och idéutbyte med de andra kursdeltagarna.



Tränare gör vi både ute i den vackra miljön runt slottet och inne på gym, utbildningen kommer att äga rum i en av slottets stora salar, matlagning i slottets stora kök med hög kvalitet på råvaror.

Efter att häsocampen är slut kommer vi att hålla kontakten för att peppa och följa upp och sedan blir det efter 3-4 månader en återträff.

På Ekolsunds slott, även kallat hälsans slott där TV-serien ”Biggest loser” spelades in, erbjuder vi nu en ”Häsocamp” anpassad för dina krav.

Under en helg i inspirerande miljö kommer du tillsammans med andra att fokusera helt på din egen hälsa och livsstil, allt i syfte att hitta den livsstil du vill uppnå och få hjälp att börja på rätt väg dit.



Häsocampens Innehåll

Incheckning från kl. 16 på fredagen inne på slottet. Du blir tilldelad ett vackert rum på slottet. **Kl 17 startar häsocampen** då du ska vara ombytt och färdig i tränings kläder.

Häsocampens inledande fas består av presentation och sedan väntar utbildning och träning. Kl. 20 bjuds det på middag. Vår förhoppning är att du ska känna dig skönt mätt, trött och inspirerad inför nästa dag.



Lördagen inleds kl. 7 med en rask stavgång ute i den vackra miljön runt slottet för att väcka kroppen och få igång förbränningen.

Den goda och energirika frukosten serveras kl 8.30 på slottet. Förmiddagen består av utbildning kring kost och hälsa som sedan kl. 11 följs av matlagning och lunch. Eftermiddagen fokuseras på träning där du får prova på flera nya motionsformer med hjälp av instruktör. All träning är individanpassad, så det spelar därför ingen roll om du är expert eller nybörjare, vi anpassar nivån efter vad du kan prestera. Kvällen bjuder sedan på matlagning, middag och gemenskap.

Söndagen inleds liksom lördagen med stavgång, frukost och utbildning, nu med fokus på sina egna uppsatta mål. Matlagning och lunch serveras mellan kl. 11-13. Eftermiddagen blir härlig träning och utbildning. Hälsohelgen avslutas med fika kl. 16 med utcheckning kl. 17.

Hemsida: www.ekanshalsa.se

E-postadress: anna.ekstrom@ekanshalsa.se

Tel: 070-4400351

Samarbete: Intersport Enköping/Bålsta & Ekolsund slott