

# Sabina Dufberg Training Camp Apulien

8 DAGAR : Vieste

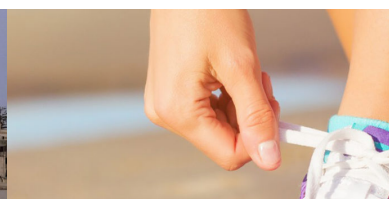
Vårens resa med Sabina går även denna gång till vårt älskade Italien och nu beger vi oss ner till norra delen av "klacken" i den södra regionen Apulien. Här kantas kusten av vackra medeltida städer, breda finkorniga sandstränder och dramatiska kalkstensklippor. Vi bor denna gång strax ovanför centrum av staden Vieste. En levande stad med torg, myllrande gränder, butiker och många charmiga vinbarer och restauranger.

Träningspassen kommer ske utomhus och vara mycket varierande, såsom cirkelpass på stranden, ett svettigt styrkepass på hotellområdet, i en närliggande park eller vattenträning i hotellets pool. Träningsprogrammet bjuder på ca 13 inplanerade träningspass under vistelsen. Du väljer själv hur många du deltar på. Det är en livsstilsresa som passar både nybörjare och vana motionärer.

Sabina ansvarar för din träning, utifrån dina förutsättningar och ser till att du kommer hem fullmatad med ny energi och träningslust. Träningsgruppen är liten till antalet deltagare med max 30 personer, vilket ger en personligare framtoning och upplevelse där många träffar nya vänner.

Höjdpunkter:

- 2-3 roliga och svettiga träningspass per dag med Sabina Dufberg samt bonuspass med reseledare Morgan Segerberg.
- Kicka igång våren och njut av italiensk sol och god mat. Passa gärna på att utforska det vackra området på egen hand under den programfria tiden.
- Liten grupp med personlig känsla.



## PROGRAM

### DAG 1 - Avresa

Avresa från Arlanda/Kastrup/Landvetter via München till Bari. På flygplatsen möts vi av vår reseledare som tar oss med egen transfer den ca 2,5 timmes långa bussresan till staden Vieste och vårt hotell.

Här bor vi på omtyckta Hotel Della More, lantligt beläget ovanför centrum av Vieste. Vi checkar in och samlas för ett kortare välkomstmingel följt av en lättare gemensam middag på hotellet.

### DAG 2-7 Träningspass

Nu följer sex dagar med härliga träningspass. Dagligen ingår två-tre träningspass samt en inspirerande föreläsning av Sabina. Träningen kommer att äga rum på hotellets ytor, backträning i närområdet, poolträning eller svettigt pass på sandstranden utanför Vieste centrum.

Två middagar och fem luncher inkl. måltidsdryck på hotellet ingår under vistelsen. Övriga måltider sker på egen hand. På hotellet finns restaurang och inom gångavstånd finns flertalet trevliga restauranger. En av dagarna är i stort sett fri för egna utflykter i området eller bara passa på att slappa vid poolen.

### DAG 8 Hemresa

Efter frukost checkar vi ut och återvänder till flygplatsen för hemresa via München till Arlanda/Kastrup/Landvetter.

## RESAN INKLUDERAR

**Resans längd:** 8 dagar

**Flyg:** I ekonomiklass med Lufthansa/Air Dolomiti via München

**Hotell:** Sju nätter i del i dubbelrum på 4-stjärnigt hotell

**Måltider:** Frukost alla dagar, fem luncher samt två middagar inkl. ett glas vin, och bordsvatten. Välkomstmingel med mousserande vin.

**Transfer med buss:** Vid ankomst och avresa

**Resans längd:** Ca 13 st träningspass med Sabina samt bonusklasser med reseguiden

**Resans längd:** Inspirerande föreläsning med Sabina

## VIKTIG INFORMATION

### Om Vieste

Vieste är en levande stad belägen vid havet på Garganohalvön i regionen Apulien. Här bor ca 13 000 invånare och är således en stad som lever året om med många trevliga restauranger, butiker och vinbarer. Arkitekturen härstammar från

medeltiden och husen är charmigt vitkalkade i ett myller av trånga gränder. Från Vieste kan man göra många fina utflykter såsom t.ex. en båttur till Tremitiöarna med vackra stränder, grottor och azurblått hav.

### **Om Sabina**

Med mångårig erfarenhet av att leda andra inom träning för resultat är Sabina Dufberg mycket mer än ett namn och varumärke. Hon är en källa till hållbar livsstil där kost och träning är en del av vardagsglädjen och goda resultat belöningen. För mig handlar det om att leva som man lär utan att ge avkall på livet, njutningen och passionen. Att utstråla sin kompetens och inte bara prata om den. Att våga stå för resultat som särskiljer från det brus som finns i träningsbranschen. I dag erbjuder jag min kunskap genom att arrangera unika och personliga hälso- och träningsevent samt träningsresor utomlands, är flitigt anlitad föreläsare och har författat böckerna "Tänk om tänk rätt" och "Snygg och Stark – den ultimata träningsguiden" med flera böcker på gång. Min bredd, från att coacha andra tränare till elitidrottare samt som TV-profil och tränare för gravt överviktiga i programmet Biggest Loser, låter mig skapa resultat oavsett vem du är som kund;

### **Reseledare**

Med på resan följer reseledaren Morgan Segerberg som ansvarar för alla praktiska bitar samt även håller i några av bonuspassen under vistelsen. Morgan är utbildad sjukvårdare och med mångårig erfarenhet från flyg- och resebranschen.

### **Enkelrumstillägg**

1 900kr/person för sju nätter.

Reser du ensam och inte vill betala enkelrumstillägget så går det bra att boka del i dubbelrum, då parar vi ihop dig med annan resenär av samma kön. Om ingen annan valt det så tillkommer enkelrumstillägget som då debiteras i samband med slutbetalningen.

### **Hotellskatt**

Ev. hotellskatt tillkommer och betalas vid utcheckning.

För närvarande ca 2 euro/person/natt.