

# ESCAPE



PROGRAM: RESET PÅ MENORCA

## RESET PÅ MENORCA MED LÄTT VANDRING

Före resan

### Uppstartssamtal

Några veckor före resan blir du kontaktad av vår fysioterapeut för ett uppstartssamtal där du får berätta om dina behov och mål.

Dag 1

### Menorca

Vi landar på Menorca och åker en kort transfer till vårt bekväma hotell där små fysiska under kommer att ske under veckan. Välkomstmiddag och introduktion av våra fysioterapeuter.

Dag 2-7

### Individuell träning

En typisk dag kan se ut så här:

08:00-08:30 Kort morgongympa

08:30 Frukost

09:30-12:00 Individuella samtal och träning med din fysioterapeut (cirka 20-40 minuter per deltagare, resten fritid)

12:00 Lunch

14:00-17:00 Gruppträning (cirka 1 timme per deltagare, resten fritid)

17:00-17:30 Kort föreläsning / Workshop

18:00-18:30 Medicinsk yoga


19:30 Middag


Aktiviteterna sker dels i grupp, dels individuellt och alltid med ledning av våra duktiga fysioterapeuter som jobbar med just det du behöver. Beroende på behov och lust kan du välja mellan att träna i **hotellets gym** eller kanske ännu hellre i en grönskande och **vacker utomhusmiljö**.

Det finns gott om luft i programmet för **återhämtning**, vilket är en viktig del träningen. Du kan också välja att ta en vilodag om du vill.

Dag 2-7

## Lätt vandring

 Cirka 3 timmars effektiv vandring

 5-8 km

 100-150 höjdmeter upp/ner

Två dagar gör vi utflykter på ön med lätt vandring och det finns möjlighet att själv göra både en tredje och en fjärde vandring med utgångspunkt från hotellet.

Menorca bjuder på underbara miljöer för vandring, träning, bad och välmående: kuststigar, pinjelundar, söta badvikar, trevliga småstäder och ett härligt klimat. På de bägge utflykterna ingår lunch.

Utefter gruppens lust och förmåga väljer vi ut två av vandringarna ur detta program. De två turer du kan gå själv från hotellet är Cala en Turqueta och Cala Mitjana.

Dag 8

## Den första dagen på resten av ditt aktiva liv

En hel vecka har du ägnat dig åt dig själv och din kropp - det har den förtjänat efter alla år! Förhoppningsvis kommer ni att ha mycket roligt tillsammans i år framöver med återfunna förmågor.

Efter resan

## Uppföljning

Du lär se resultat redan under resans gång, men för att nå hela vägen måste träningen fortsätta hemma. Du får därför med dig en plan för fortsatt träning, och den ingår i resans pris. För den som vill finns också möjlighet till regelbunden coaching efteråt. Programmet utformas efter dina förutsättningar och inte dina begränsningar.