

RELOAD WEEKEND

2.-4. september 2022



Louise Tjernqvist
Holistic Lifestyle Coach



Karoline Karttunen
Kand. Kost & Helse



Anita Moen
OL & VM medaljør på ski



Martina Rehn
Lis. Personlig Trener

En helg for å koble av, samle krefter, le, bli inspirert og få ny energi!

Bli med på trening, yoga, vandring, forelesninger i kombinasjon med spa, god mat og sosialt samvær. Dere bor og spiser på Radisson Blu Mountain Resort & Residences med Trysils vakre natur som treningsarena.

Etablerte profiler innen trening og helse, skaper et variert og innholdsrikt program med rom for egentid og slow start på morgenen. Opplegget er for absolutt alle og tilpasses ut fra egne forutsetninger og dagsform. Målet er RELOAD og en uforglemmelig helg!

RELOAD WEEKEND inkluderer:

- Overnatting fredag-søndag på hotellet
- Frokost lørdag-søndag
- Lunsj lørdag-søndag
- Middag fredag-lørdag
- Deltakeravgift for alle helgens timer og innhold
- Inngang til Kulpen SPA

Påmelding på skistar.com

SKISTAR

RELOAD WEEKEND

2.-4. september 2022

PROGRAM

FREDAG 2/9

Fra 16:00 Innsjekk på Radisson Blu Mountain Resort & Residences

17:00 Velkomstsamling med info, snacks og goodiebag i Kubben Lobby bar

18:00 "Check in"-Yoga med Elin Linstad etterfulgt av bad og badstu i Kulpen SPA med bobler og frukt

20:00 Middag i restaurant Stabben

LØRDAG 3/9

08:00 Wake up-Yoga med Elin Linstad

09:00 Fjellfrokost

10:00 Foredrag om stress; Hvordan det påvirkes av nervesystemet vårt og hvordan vi kan roe kroppen ned med Louise Tjernqvist

11:00 Funksjonell trening for hele kroppen med Martina Rehn

12:30 Lunsj

13:30 Foredrag om hva vi finner i naturens spiskammer for å styrke immunforsvar og velvære med Karoline Karttunen

14:30 Stavgang med øvelser underveis til toppen av Trysilfjellet 1132moh. med Anita Moen

17:00 Kulpen SPA med Aufgus badsturitual samt bobler og frukt

20:00 Middag i restaurant Stabben

SØNDAG 4/9

08:00 Wake up-Yoga med Elin Linstad

09:00 Fjellfrokost

10:00 Gåtur i Naturens spiskammer med Karoline Karttunen

11:00 Tabata med Anita Moen

12:00 Avslutning, utsjekk og Grab & Go lunsj for å ta med på hjemreisen

Vi forbeholder oss retten til ev. endringer i programmet.

INFORMASJON OM HELGEN

Vi skal være ute og trene så mye som mulig, så sjekk værmeldingen og pakk klær etter vær. Det kan være greit å ta med vannflaske, liten sekk og egen yogamatte for de som har (kan lånes på hotellet for de som ikke har). Husk badetøy til SPA og badstue inne i Kulpen SPA, og litt ekstra med treningstøy slik at du ikke blir kald mellom treningsøktene kan være smart. Til middag er det fritt valg av klær, så pakk det du føler deg mest komfortabel i!

For spørsmål angående helgen, kontakt: louise.soderqvist@radissonblu.com