

Exempelprogram Seniordagar med Veronika Vestlund

TRÄNING OCH AKTIVITETER

SÖNDAG

16:00 SHAKE OUT WALK - Promenera bort resan.
17:15 KVÄLLS YOGA
18:30 MIDDAG

MÅNDAG

07.00 STARTA DAGEN - funktionell rörlighet
8.00 FRUKOST
10 BERGSPASS (om vädret tillåter)
12:00 LUNCH
14:00 WORKSHOP/FÖRELÄSNING - FYSISK
AVSLAPPNING
15 MELLIS
17.00 FYSPASS
18.30 MIDDAG
19:30 FRÅGESTUND om träning och återhämtning

TISDAG

07.00 STARTA DAGEN - funktionell styrka
8.00 FRUKOST
10 UTE TRÄNING- styrka/kondition
12 LUNCH
14 FUNKTIONELL STYRKA
15 MELLIS
17.00 ANDNING/MEDITATION
18.30 MIDDAG

ONSDAG

07.00 STARTA DAGEN -funktionell rörlighet
8.00 FRUKOST
10:00 FÖRELÄSNING - Kost/råvaror- vad lägger jag i varukorgen?
12:00 LUNCH
14:00 UTE TRÄNING
15:00 MELLIS
17.00 FUNKTIONELL STYRKA
18.30 MIDDAG
19.30 FÖRELÄSNING – kost, råvaror att välja rätt i affären (RESTAURANGEN)

TORSDAG

07.00 STARTA DAGEN - funktionell styrka - ta med träningen hem
8.00 FRUKOST
10 TRÄNA FUNKTIONELLT
12 LUNCH
13 AVSLUT

Huvudcoach: Veronika Vestlund är hälsokonsult i Vera Vision. Hon erbjuder tjänster inom coachning, affärsutveckling och livsstilsförändringar.

Veronika drivkraft är att göra skillnad oavsett om det gäller individ för alla åldrar och grupper eller företag.

- Förändringar i schemat kan förekomma. Bergspasset är helt väderberoende.