

# Kom i form i Tyrkia!

En uke med trening, veiledning og opplevelser i  
sommertemperatur og naturskjønne omgivelser.



MOOV



Synergi  
Helse

# MOOV og Synergi Helse inviterer voksne personer som ønsker å få en "kickstart" på en ny livsstil.

En uke med trening, veiledning og  
opplevelser i sommertemperatur og  
naturskjønne omgivelser.

MOOV Treningssenter og Synergi Helse tilbyr  
høyt kvalifisert personell og personlig trenere på turen.

Det vil bli lagt opp til et allsidig program med mulighet for  
deltagelse i 2 varierte treningsøkter hver dag, foredrag innen  
livsstilsemner og personlig oppfølging.

Sunset Beach er et leilighetskompleks med svømmebassenger,  
restaurant, bar og spa nær stranden i utkanten av byen Fethiye.  
Leilighetene er bygd i 2010 og holder høy standard.  
Deltagerne blir innkvartert i leiligheter med ett eller to  
soverom.

<b>Tid:</b>	12.- 19. april 2012
<b>Sted:</b>	Sunset Beach Club Fethiye i Tyrkia
<b>Pris:</b>	Fra kr 10.900,-

## Følgende inngår i prisen:

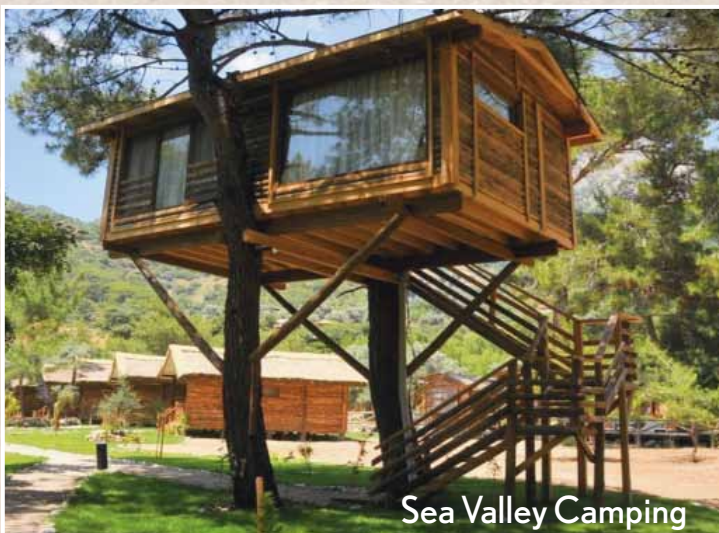
- Fly med Norwegian Torp – Antalya – retur
- Buss Antalya – Fethiye –retur
- Overnatting i leiligheter med høy standard,  
med kjøkken og TV, eget bad og soverom
- Alle måltider inkludert (frokost, lunsj, middag)
- Livstilhelsetest (helseprofil)
- Mulighet for deltagelse i 2 varierte treningsøkter hver dag,  
ledet av profesjonelle instruktører
- Foredrag innen ulike livsstilsemner
- Kostholdsveiledning og kokekurs med ernæringsfysiolog  
Tine Sundfør
- Oppfølging av personlig trener under oppholdet
- Båttur med overnatting i Sea Valley (overnatting i trehytter),  
inkl Yoga og 2 timers fottur i flotte omgivelser
- Tyrkisk bad med massasje

Sunset Beach Club



Sea Valley

Sea Valley Camping



Sea Valley Camping

# Disse instruktørene fra Synergi Helse og MOOV vil gjøre at du får en "kickstart" på din livsstilsendring.



## **Hilde Winther**

Fysioterapeut og treningsveileder i Synergi Helse

Hilde Winther er utdannet Fysioterapeut og har bachelor i fysisk aktivitet og helse fra Norges Idrettshøgskole. Hun har bred erfaring fra veiledning ved Helsetester i Synergi Helse, samt gruppetimer innen utholdenhet og styrke. Mangeårig instruktør ved treningscenter. Kjent fra TV Norges "71 grader Nord", hvor hun i 2011 ble finalist.



## **Kjersti Simensen**

Sykepleier og livsstilsveileder i Synergi Helse

Kjersti Simensen er utdannet sykepleier og har fitness deltidstudium fra Norges Idrettshøgskole. Master i ernæring, helse og miljøfag fra Høyskolen i Akershus. Hun har bred erfaring fra arbeid med livsstilsendringer, både fra Røros Rehabiliteringssenter og Synergi Helse. Har lang erfaring som spinninginstruktør ved treningscenter.



## **Tine Sundfør**

Klinisk Ernæringsfysiolog i Synergi Helse

Tine Sundfør er utdannet klinisk ernæringsfysiolog med hovedfag fra Universitetet i Oslo. Hun har mange års klinisk erfaring fra Ullevål sykehus, NIMI og Synergi Helse, og fra kostveiledning og kurs for idrettsutøvere, mosjonister, helsepersonell og lekfolk. Hun er kjent som ernærings ekspert i God Morgen Norge på TV2, NrK Puls og tv-serien "Tjukkholmen" som ble sendt på TV Norge, som spaltist i I FORM og hun har laget en rekke web-tv-filmer for Aftenposten.no



## **Gjermund Nymo**

Personlig trener ved MOOV Treningscenter

Gjermund Nymo er utdannet Personlig trener og sykkelinstruktør ved Norges idrettshøgskole. Han har en allsidig treningsbakgrunn fra kampsport, ski, friidrett og sykkel, og er også trener for ungdom og juniorer innenfor sykkel. Gjermund er meget godt likt blant kundene på MOOV treningscenter, og trener her både meget godt trente og utrente.



## **Hege Anett Årthun**

Instruktør og Treningsveileder ved MOOV treningscenter

Hege Anett Årthun er utdannet fra Norges idrettshøgskole med bachelor i fysisk aktivitet og helse. Hun er sportslig leder og treningsveileder på MOOV og underviser i sykkel, styrke, bosu, aerobic og godt voksne timer.

Spørsmål om oppholdet kan gjøres til  
Roger Gjøvaag, Synergi Helse  
31 01 19 80 eller [roger@synergihelse.no](mailto:roger@synergihelse.no)

Påmelding til: Teknisk arrangør, Reiselyst AS  
Telefon 32 26 58 90,  
eller [trond@reiselyst.no](mailto:trond@reiselyst.no)

