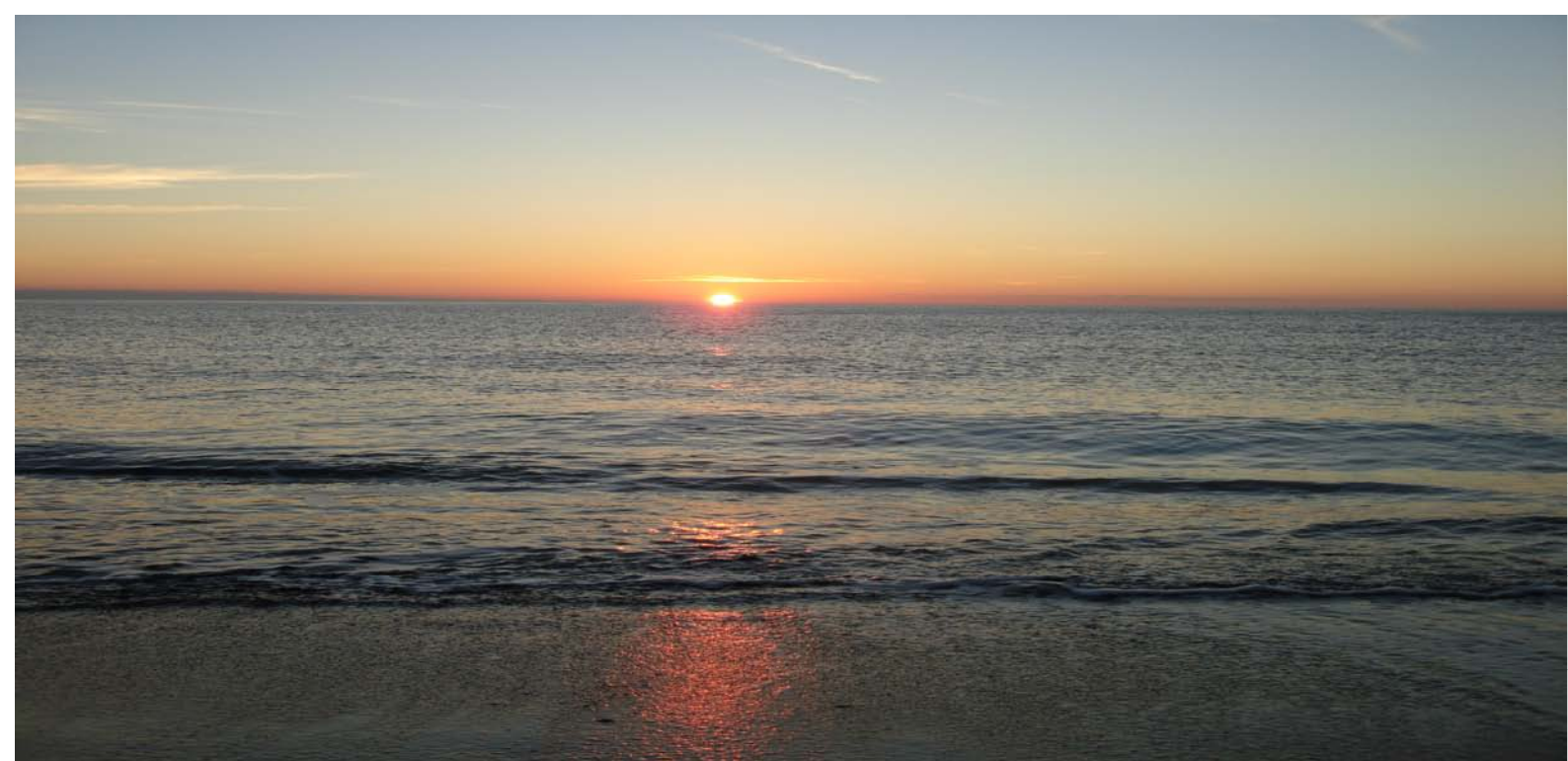


Häng med på årets
smartaste semester

Anopic Training
Camp
Marbella Spanien

anopic.com





Ferie med garantert sol og varme!

Den perfekte treningsreisen

I sommer, fra midten av juni til midten av august lanserer vi et nytt spennende konsept; kombinert ferie, trening og diett på vår Training Camp i et subtropisk miljø på et 40 000m² stort anlegg.

Vil du gå ned i vekt, få bedre kondisjon og stramme opp kroppen? Da er Training Camp noe for deg. Med varierende trening som løping eller stavgang i sanden på stranden til soloppgang, aerobic, spinning, styrketrening, pilates og danse timer som er tilpasset deltagerens mål.

I programmet inngår en spesial diett tilpasset til den enkelte og balansert for å gi maks utbytte ved trening og vektreduksjon.

Fitness består ikke av bare fysisk trening, men også følelsesmessig, intellektuell og sosial dimensjon.

Derfor bygger vi ikke bare en finere kropp, men også selvtillit og selvfølelse.

For reumatikere har man sett et fantastisk resultat under treningsreiser til varmere land. Vår Camp byr på en ganske tøff trening, men vær obs på at denne er individuelt balansert etter personlige ferdigheter og mål.

Hele familien kan få utbytte av de spennende aktivitetene vi tilbyr her.

Så uansett om du reiser hit med din klubb, din bedrift, alene, med venner eller familie tør vi å love en innholdsrik og velgjørende ferie.

Vår overbevisning er at mosjon er bra i alle disse formene og den varierende treningen er den beste treningen. Hos oss kan du prøve mange ulike treningsformer i et herlig og inspirerende miljø. Vi har mange med oss som syntes dette er formelen for den perfekte ferien.

Hjertelig velkommen!



Training Camp Marbella

Vår camp ligger mellom Marbella og Puerto Banus, et område kalt "The Golden Mile". Dette pga av den store samlingen av luksus Hoteller og dyre bosteder.

Det er jo da fantastisk at trenings anlegget fortsatt har direkte treningsveier og stier oppover i fjellet med Sierra de Tolox i blikkfanget 1 919m høyt. Det er faktisk en liten oase med sin subtropiske tregård og med en tunnel under veien, kjennes de 300m med gangvei til havet enda kortere.



Vi samarbeider med CFS- Centro Forestal Sueco som tilbyr arbeidslivsrettet rehabilitering til ansatte innen skogsnæringen, kurs i stresshåndtering, neurorehabilitering, vektkurs og klimatisk behandling for reumatikere. Anlegget består av Hotell og småhus med plass for ca 80 gjester. Her finnes det videre en treningsavdeling med helsestudio og badstue, resepsjon, restaurant og selskapslokaler. Det finnes et stort vaskerom til gjestenes disposisjon. Alle hotell rom og hus har telefon og tv med den svenske utenlands kanalen. Det finnes moderne trådløst bredbånd og du kan leie data tid i klubb rommet. Det finnes også en liten kjøkken krok i alle hotell rom og hus. Sengetøy, håndklær og badelaken er inkludert. I resepsjonen kan man kjøpe is og enkle suvernier, samt booke utflukter. Det store treningsanlegget er omgitt av subtropiske tregårder med to utendørs bassenger og kun 300m til Middelhavet. Området er bevoktet med overvåkningskameraer og en vakt på nettene og i helger. Tilgang til akutt legehjelp finnes også.



Training Camp Team

Leger, spesialist i ortopedi og ryggkirurgi, Olaf Andreen.

Anestesisykepleieren teambuilder og coach, Essan Andreen.

Svenske og Spanske personlige trenere(PT) med ulike spesialområder. Totalt arbeider et 30 talls dyktige trenere fra Sverige, Norge og Spania under de 9 trenings ukene.

Fysioterapeuter fra Norge og Sverige med spisskompetanse innenfor rehabilitering.

Svenske ledere i kids Club og for eldre ungdommer.

Massører som tilbyr klassisk massasje og sportsmassasje.

Vår coach gir veiledning for deg som søker forandringer i arbeidslivet og personlige forhold.

Dette er inkludert for deltagere i Marbella Training Camp

Personlig treningsprogram

Ved ankomst treffer du din trener for gjennomgang av treningsprogrammet. Om du ønsker det gjennomfører vi en riktig helsesjekk, blant annet blodsukker, måling av kropps fett %, blodtrykks måling, makspuls, samt kondisjons test(dette inngår)
Treningen planlegges deretter ut ifra dine forutsetninger og mål.

Vi har to til fire trenings økter pr. dag, med forskjellig intensitet, individuelt tilpasset
Kondisjonstrening som gå tur, stavgang, jogging eller fjell klatring
Styrketrening med løse vekter og maskiner, samt trening med egen vekt
Avslapnings øvelser med uttøyning, yoga eller spansk salsa dans
En dag kan altså begynne med morgen jogging eller stavgang på stranden til soloppgangen, en styrke trenings time før lunsj, uttøyning eller danse trening før middagen.



Personlig diett program

Innen avreise får du et skriv der du angir hvilken mat du foretrekker, eventuelle allergier, som f. eks gluten, laktose intoleranse, og dine mat tider i hverdagen hjemme.
Du angir også om ditt hoved mål er å gå ned i vekt og minske andel fett i kroppen, økt kondisjon eller muskel styrke og bevegelse. Treneren setter deretter din kost og trening for at du skal kunne nå dine mål. For å nå sine målsetninger er det viktig at man følger planen som blir satt opp. Således inngår en velkomponert og balansert hel pensjon med frokost, lunsj og middag, samt to mellom måltid inklusiv vann. Hel pensjon inngår i prisen ettersom kosten har stor betydning for treningsresultatet. Vi har lagt ned stor jobb på å komponere riktig diett med balanse mellom proteiner, karbohydrater og fiber. Maten er tradisjonell skandinavisk med interessante innslag fra Spania og Middelhavet. Vi serverer god vegetarisk, gluten og laktosefri kost til dem som har behov. De som ikke spiser rött kött, har verkligen gott alternativ med fisk och kylling. Restauranten er ny restaurert og "fresh"

Inkludert for deltagere i Medicinsk Rehabilitering

Spesielt tilpassede uker

Personlig treningsprogram

Før avreise får du et skriv der du angir hvilke aktuelle problem du har. Du kan skaffe deg journal kopier og røntgen beskrivelser, kanskje du har dette på CD plater?

Ved ankomst gjør vi en lege undersøkelse og kontroll av fysioterapeut.

Trenings programmet planlegges sammen med ortopedi/ryggkirurg, fysioterapeuter og trenere.

Treningen følges nøye og ved behov kan vi konsultere lege.

Om du ønsker det så gjennomfører vi en full helse sjekk der blant annet blodfett,

blodsukker, måling av kropps fett, blodtrykk, makspuls, og kondisjons test måles.(inngår)

Treningen planlegges deretter ut ifra dine forutsetninger og mål. Under perioden gjøres en nøye individuell oppfølging og registrering av trenings resultat.



- All trening planlegges helt ut ifra dine personlige forutsetninger
- Treningen følges nøye og ved behov kan vi konsultere lege"
- Under perioden gjøres en nøye individuell oppfølging og registrering av trenings resultatet.
- Med personlig trener online har du muligheten å få hjelp med treningen under høsten

Personlig Diett

Innen avreise får du et skriv der du angir hvilken mat du foretrekker, eventuelle allergier, som f. eks gluten, laktose intoleranse, og dine mat tider i hverdagen hjemme.

Du angir også om ditt hoved mål er å gå ned i vekt og minske andel fett i kroppen, økt kondisjon eller muskel styrke og bevegelse.

Treneren setter deretter din kost og trening for at du skal kunne nå dine mål.

For å nå sine målsetninger er det viktig at man følger planen som blir satt opp.

Din trener kommer til å støtte deg under treningstiden. Det er spesielt viktig å skaffe seg riktige kostvaner før en operasjon eller etter et kirurgisk inngrep. Ofte kan man gjennom en mer langsiktig vekt reduksjon minske belastningen på rygg, hofter, knær eller føtter.

Inngår for reise følge og barn

Kost: frokost, lunsj og middag

Overnatting: Del av hotell rom

Forelesninger: Sammen med deltagerne

Trening: Deltagende i gruppetrening mot betaling

Losji

Overnatting i enkeltrom på hotellet eller Casita/Bungalow sammen med en annen deltaker eller med familie/følge.

På hotell rommene finnes det dobbelt senger. Der kan ektefeller bo, eventuelt sammen med barn i samme seng eller i ekstra seng. To deltagere kan også dele rommet. I husene finnes det to soverom og et hverdags rom med sofa. De er i første rekke reservert for barne familier, men de kan også passe utmerket for to deltakere, som da får et soverom hver. I alle hotell rom og hus finnes det en kjøkken krok med kjøleskap og porselen. Det er ikke aircondition, men det trengs ikke i.o.m at anlegget ligger nært havet som gir en fin bris. Hotell rommene og husene er 3 stjerners klasse.

Forelesninger

Faste tider hver uke med temaer som går igjen og rom for spørsmål og diskusjoner.

- Kost og mosjon, hva er sannheten om vår kost og diett?
- Avslapping og meditasjon, hvordan skal en lære seg å roe ned
- Smertekontroll, hvordan skal man klare kronisk og akutt smerte og bli mer utholdende
- Kroppens mekanikk, hvordan kan ledd, sener og muskler jobbe sammen
- Treningsmetoder, våre PT forteller om forskjellige veier til økt kondisjon og styrke.
- Idretts skader, vår lege forteller om vanlige problemer og behandlinger
- Eksterne forelesere forteller om sin karriere og trenings erfaringer. Følg med på vår web side anopic.com og les om hvilke foredrags holdere som er der de ulike ukene



God sallad



Casita/Bungalow

Øvrige aktiviteter på Campen

(Inngår ikke i prisen)

Spansk undervisning

Nysgjerrig på et nytt språk? Pass på å lære deg spansk. Det finnes nybegynner og kurs for videregående. Den perfekte læringsmetoden med teori timer i klasse og samtaler i spansk miljø

Mini og kids Club

– Miniklubben 2-5år leker i hovedsak inne på campen og på stranden, maks 3 barn pr leder
– Barn mellom 5-12 år kan være med på Kids Club der ansvarsfulle ledere har forskjellige aktiviteter og utflukter hver dag. Favoritt utfluktene er Fuengirola Zoo, zafari i dyreparken Selva og Aqua land i Fuengirola.



Selvforsvarskurs:

Vår Politi og personlige trenere har mange års erfaring innen selvforsvars kurs. Med enkle grep lær du deg blokkere og manøvrere overfall. En bra investering både for voksne og ungdommer



Massasje:

Unn deg en avslappende stund etter treningen. Velg mellom den tradisjonelle klassiske massasjen eller sportsmassasje

Ungdommer:

For større barn finnes det aktiviteter som snorkling, scuba diving, surfing og volleyball

Utflukter:

Ta en gå tur til Puerto Banus. Der olje sjeikenes luksus yachter ligger på rekke og rad. Det finnes også mange luksus butikker, flotte restauranter og in-steder for Europas Jetsett liv.

Besøk markedene i nærområdene eller kultur byen Malaga som har blant annet Picasso museet å friste med. Katedralen og et livlig gateliv.

Den engelske kolonien Gibraltar med sine kjente klipper, aper og taxfree butikker. Det er kun 6 mil til denne kolonien fra trenings anlegget.

Øst for malaga ligger byen Nerja med kjente grotter, samt Granada med det moriske praktslottet Alhambra.

For den golf interesserte finnes det ca 30 golfbaner innen en 6 mils radius.

Den nærmeste banen er "la dama de Noche" som er 9 hulls med døgnbelysning

PT Online:

Du kan kjøpe en oppfølging av treningen og opprettholde daglig kontakt med din trener via e-post. Der får du fortløpende råd om trening og diett. Dette er i dag en veldig vanlig trenings metode internasjonalt og kan hjelpe deg med å forbedre resultatene ytterligere til høsten.



Reisevilkår:

Innmeldingsavgiften er 200 euro og etter at ordrebekreftelsen er mottatt.

skal betales inn senest 10 dager

Sluttbetaling:

Resten av oppholdet skal betales 30 dager før avreise. Ved bestilling mindre enn 30 dager før avreise, skal hele summen betales inn.

Avbestilling:

Ved avbestilling mer enn 30 dager før ankomst er kostnaden 5 % av reisens pris.

Ved avbestilling mindre enn 30 dager, men mer enn 14 dager før reisen er kostnaden 15 % av reisens pris

Om avbestillingen skjer deretter, men tidligere enn 24 timer er kostnaden 50 % av reisens pris.

Ved avbestilling mindre enn 24 timer før ankomst skal reisen betales i sin helhet

Forsikring:

Ingen forsikring inngår, sjekk med ditt forsikrings selskap, samt søk om Europeisk helsetrygd kort på nav.no (tar ca 10 dager før det kommer i posten)

Minimums antall:

Minste antall deltakere for at hver uke skal kunne gjennomføres er 15 personer



Puerto Banus



Fuengirola Zoo

Priser

Til sommeren kan det bli en ferie og trening for hele familien. Derfor har vi bra rabatter til følge og barn. Gratis for barn under 2år.

To venner som deler ett dobbelt rom får også rabatt. Vi har bare helpensjon ettersom dietten er en meget viktig del av treningen.

	1 uke	2 uker	3 uker
Deltakere i Training Camp	1300 Euro	2100 Euro	3000 Euro
Medfølgende	600 Euro	1000 Euro	1500 Euro
Barn 1 (2-15år)	200 Euro	350 Euro	500 Euro
Barn 2 (2-15år)	115 Euro	230 Euro	300 Euro
Deltakere Rehabilitering	1600 Euro	2500 Euro	3200 Euro

Påmelding

Jeg ønsker en plass den 14-Jun ☐ 21-Jun ☐ 28-Jun ☐ 05-Jul ☐

12-Jul ☐ 19-Jul ☐ 26-Jul ☐ 02-Aug ☐ 09-Aug ☐

Jag ønsker å trene 1 uke ☐ Två uker ☐ Tre uker ☐

Jag ønsker lett trening i en nybegynner gruppe ☐

Jag är vant til å trene og vil ha ett hardare program ☐

Jag har en skade eller har opererts og ønsker ett personlig rehabiliterings program ☐

Jeg ønsker eget rom ☐

Jag vill dele rom/hus	1	Födt
	2	Födt
	3	Födt

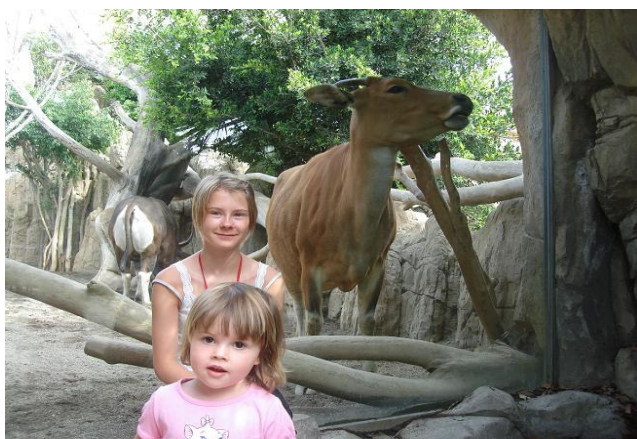
Namn Födt

Email Mobil tlf. Tlf

Sänd per post til ANOPIC SL, Apartado de Correos No 100, 29620 Torremolinos, Spain
Eller med faks til +34 952373642

Du kan ringa +34 659908499 eller E-post: info@anopic.com

På www.anopic.com fins informasjon på norsk.



Anopic er et firma med lang erfaring innen operasjons restitusjon rettet mot Ortopedi og ryggkirurgi. Vi samarbeider med flere private sykehus i Malaga på Costa del Sol i Spania der vi opererer pasienter med nakke og rygg problemer. Mange av de som har blitt lei lange operasjons køer i Sverige og Norge kommer til oss for å få hjelp. I tillegg har det Norske rikstrygdeverket kjøpt operasjoner. Vi har operert et hundretalls pasienter fra Norge. Disse har etter operasjonen fått trening på CFS, en svensk rehabilitering i Marbella som vi samarbeider med. Vi har mange gode erfaringer av dette opplegget. Alle pasienter har kunnet sitte i et vanlig fly både til og fra operasjonen og har vært meget glade og tilfredse med denne løsningen.

Anopic samarbeider bl.a. med Storebrand forsikring. Ringvoll klinikken i Askim og Byportens legesenter i Oslo. En viktig del av vår virksomhet er operasjons tjenester. Vi har under flere år jobbet på store sykehus som Ullevål Universitets Sykehus i Oslo og Haukeland Sykehus i Bergen for å redusere deres operasjons køer. Med ett eget team av sykepleiere har vi kunnet bygge opp en frittstående operasjons virksomhet med stor effektivitet. Ventetiden har avkortets betraktelig.