

Träningsvecka i Kroatien 20–27 september 2025

Följ med oss till härliga ön Brac för en energifylld höststart!

Du får en ljuvlig vecka på en vilsam, vacker plats vid havet, fylld av träning, yoga, pilates, vandring, god mat och gemenskap!



Värdparet på Villa Puntinak,
Sussan och Urban

Vi startar lördagskvällen med en välkomstmiddag på uteplatsen med havsutsikt, där vi landar in och går igenom program och aktiviteter. Veckan blir full av träning, inspiration, återhämtning, skratt, umgänge och vällagad, hälsosam mat. Varje morgon, efter dagens första träningspass, dukas frukost upp på terrassen med hembakat bröd, yoghurt, granola, rostade nötter, frukt, kaffe och te. Middagarna vid långbordet kan bestå av t ex grillspett med grönsaker och kyckling, röror och sallader. Allt hemlagat med lokalproducerade råvaror! Tid kommer även att finnas för att bara koppla av, njuta av utsikten över bukten, bada i havet eller vila vid poolen.



Anna Maria

Träningen är **högintensiv intervallträning** och **pilatesträning**, där styrka och kondition blandas med rörlighet och stabilitet. **Yoga och vandring** kombineras med de tuffa träningspassen för en återhämtande energi. All träning sker utomhus vid poolen med utsikt över berg och hav. Alla kan delta oavsett träningsnivå, och det finns även möjlighet att träna i det lilla gymmet, simma i havet, cykla eller jogga i bergen. Mer om träningen [här](#).

Anmälan och pris:

Boka din plats genom att skicka din anmälan med namn och antal personer till: info@gainground.se.

Flyg till Split bokar och betalar du själv. Mer information om flyg, transfer, träningsprogram och boende får du vid bokning. Anmälan är bindande, men du kan självklart överlåta din plats om du skulle få förhinder.

Pris: 10.500 kr (inkl. anmälningsavgift: 3000 kr)

Allt detta ingår i priset:

- Boende i delad lägenhet/dubbelrum i 7 nätter och 7 frukostar. Städning av rummen ingår.
- 5 fantastiska middagar som dukas upp på terrassen, med allt från grillspett och röror till risotto och sallader (2 kvällar är frigjorda för egna middagar i hamnen eller annat eget val).
- Alla veckans träningspass (ett på morgonen och ett på eftermiddagen enligt separat program)
- Ledda vandringar/joggingturer.
- Lån av yogamattor, cyklar och SUP:ar.
- Transfer till och från hamnen i Supetar till villan.
- Goodiebag!



Vi som ordnar resan:

Anna Gidgård, skribent som bland annat har skrivit boken Yogamat tillsammans med en yogakock. En del av maten under träningsveckan kommer att lagas ur boken, t ex färska vårrullar med dipp, jordärtskocksröra, fröknäcke och granola. Hon skriver annars om relationer, vägar till välmående och samhällsfenomen.

Maria Gaimer, träningsinstruktör på SATS, yogalärare och utbildare inom pilates och mindfulness. Driver träningsföretaget [GainGround](#). Hon har stor passion för både högintensiv träning och den djupa närvaron i yoga och mindfulness och strävar efter att skapa en inspirerande, energihöjande och balanserad träningsupplevelse.

De som äger och driver Villa Puntinak är **Sussan Öster**, folkhälsovetare och coach, och **Urban Norling**, pedagog. De har båda lång erfarenhet av att arrangera coachande utbildningar och retreats kopplade till idrott, hälsa och personlig utveckling. Och att skapa förutsättningar för att på olika sätt ha kul tillsammans! Här kan du se bilder från den unika villan som vi har för oss själva hela veckan. <https://goodsolution.nu/croatia/>

Varmt välkommen till en vecka med massor av upplevelser, träning och aktiviteter som balanseras med underbar stillhet. Förutom alla aktiviteter finns möjlighet till egna promenader in till hamnstaden Sumartin, vandringar längs de gamla romerska stigarna upp till utsiktsplatsen, cykelturer, att paddla SUP i viken, eller bara sitta i skuggan under ett olivträd och känna dofterna från de vildväxande örterna.

Maila till Anna Gidgård om du har frågor: gidgard@gmail.com.

