

Bilsemester
medLOKALPRESSEN
HÄRRYDASom läsare av Lokaltidningen Härryda får du dessa speciella läsarebjudanden.
Uppge reskoden "HARRYDA" vid beställning – så får du automatiskt rabattpriset.

Toscanas renässanspärla

Hotel Il Gentiluomo ★★★★★ i Toscana, Italien

Med sina knappt 100.000 invånare är Arezzo efter italienska mått inte någon stor stad – men den är betydande på sitt vis! Stadens autentiska gator är filmstjärnor i Roberto Benignis klassiker 'Livet är underbart!' och det är dessutom de omgivningarna som Leonardo da Vinci målade på duken bakom sin världsberömda Mona Lisa. Bron bakom hennes högra skuldra är identisk med Arezzos Ponte Buriano. Arezzo är ett möte med renässansens och medeltidens Toscana, och i utkanten av staden ligger så det moderna och eleganta hotellet med 4-stjärnig komfort där du ska tillbringa din semester. Middagarna serveras i den eleganta restaurangen och du har fri entré till hotellets wellnessavdelning med bl.a. bubbelpool, bastu och relaxområde – badrock, tofflor och handduk ställer hotellet till ditt förfogande under vistelsen.

Ankomst: Valfri 1/3-25/10 2017.

Pris per person i dubbelrum

3.799:-

Pris utan reskod 4.099:-

- 7 övernattningar
- 7 x frukostbuffé
- 7 x 3-rätters middag
- Fri tillgång till SPA
- AC på rummet
- 2 x provsmakning av vin och olivolja (april-oktober)

Barnrabatt

1 barn 0-4 år gratis.
2 barn 5-14 år ½ priset.
Extrasäng från 15 år 2.499:-.

Charmigt fiskeläge

Pris per person i dubbelrum

1.499:-

Pris utan reskod 1.649:-
Pristillägg 1/4-31/5 och 16/9-31/10: 50:-

Hotel-Restaurant Nordlicht i Nordtyskland

Se fram emot en avkopplande semester på trivsamt hotell vid det idylliska fiskeläget Kappeln. Besök t.ex. Schleswig (38 km) och Weidefelder Strand (9 km).

Ankomst: Valfri t.o.m. 29/5 och 16/9-20/12 2017.

- 3 övernattningar
- 3 x frukostbuffé
- 3 x 3-rätters middag/buffé inkl. en liten aperitif (snaps)

Barnrabatt

1 barn 0-5 år gratis.
2 barn 6-14 år ½ priset.
Extrasäng från 15 år från 1.049:-.

2 övernattningar 1.049:-
4 övernattningar från 1.899:-

Upplev Fredrikshamn

Pris per person i dubbelrum

1.299:-

Pris utan reskod 1.449:-



Best Western Hotel Herman Bang ★★★★★ i Danmark
Spendera en helg i gemytliga Fredrikshamn på ett historiskt – idag modernt – hotell med en särskild själ och atmosfär.

Ankomst

Fredag och lördag t.o.m. 24/6 och 18/8-16/12 2017.

- 2 övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 1 x 2-rätters middag
- 1 x kaffespecialitet och kaka
- 1 flaska rödvin per rum
- Kaffe och te ad libitum
- Fri Wi-Fi

Barnrabatt

1 barn 0-3 år 70 % rabatt.
1 barn 4-12 år 30 % rabatt.
Extrasäng från 13 år 1.149:-.

Enkelrum och avbeställningsskydd kan köpas till. Expeditionsavgift 99:- tillkommer.
Barnrabatt vid 2 betalande vuxna.

BESTÄLL NU PÅ
www.happydays.nu eller ring **020 79 33 84**

Kom ihåg reskoden: HARRYDA

Öppet vardagar kl. 8-17.
Extra: Söndagsöppet hela februari kl. 10-15.

TEMA: TRÄNING & HÄLSA

Träning måste du göra själv – ingen blir tränad av att titta på sport

Jag är extremt intresserad av träning, främst som jag utövar själv eller tillsammans med andra. Kan dock väldigt lite om fotboll, ishockey, golf, innebandy med mera. Listan kan bli lång på de sporter som fyller sportkanalerna på kvällar och helger. Varje gång jag åker hem kör jag förbi ett hus där TV:n konstant är på och som alltid visar sport. Jag tänker varje gång – hoppas innerligt att de är aktiva själva. Man blir ju som sagt inte tränad

bra och är nöjd med dig själv. Låt inte TV:n suga tag i dig om du är medveten om att du är i behov av att röra på dig.

Tillåt dig själv att ta dig ut i löparspåret eller till gymmet några gånger i veckan. Sen kan det vara helt okej att slänga sig på soffan och njuta av matchen eller såpan på TV:n. Men du skall alltid se till dig själv först. Ingen kan träna för dig. Det räcker inte med de benböj du utför 3-4 gånger under en fotbollsmatch när du ställer dig upp och

» Ingen kan träna för dig. Det räcker inte med de benböj du utför 3 – 4 gånger under en fotbollsmatch när du ställer dig upp och tjuiter när det blir mål «

av att titta på någon annan som springer och jagar en boll eller åker skidor. Och visst är det helt okej att vara intresserad av andras prestationer och utmaningar om det får en att känna sig upprymd. Så länge man själv har hälsan i behåll. För det är ju i slutändan viktigast.

Kanske är det en myt att folk sitter framför TV:n timma efter timma och slukas av sport med ena handen i chipspåsen och i den andra en kall öl. Jag hoppas för mitt inre att det är så.

MIN HANTVERKARE KOM till mig i januari och beklagade sig över en ond rygg och en begynnande "kagge" som smyggit sig på honom de senaste tio åren. Vi pratade lite och jag sa att det finns inga genvägar. Du måste börja träna. Men han kunde inte se hur han skulle hinna. Han jobbade sex dagar i veckan och kom hem klockan 19 varje kväll. Helt slut. Min följdfråga blev såklart vad han gjorde efter kl 19 förutom att äta middag och vila sig. Inte oväntat var det TV:n som stod för underhållningen. Har du tid med TV så har du tid med träning och du kommer känna dig piggare, sa jag. Sagt och gjort. Han har nu kommit igång med sin träning och gått ner 10 kg i vikt och känner knappt av värken i sin rygg. Han hittar tid att träna 3-4 gånger per vecka och hinner säkert "glutta" på TV nu och då även idag. Inget han verkar sörja nämnvärt. Dock är han glad att jag sparkade lite på honom.

Livet är för kort för att njuta av andras prestationer och framgångar. Det är ditt liv som är viktigast. Att du mår

tjuiter när det blir mål. Det räcker inte heller att man rör på sig på jobbet. Man måste utöva mer än vardagen kräver för att klara sig från skador och värk.

Som sagt, det finns inga genvägar till god hälsa. Träning i rätt mängd, god och nyttig mat är det enda receptet. Finns det någon som vill sitta överviktig och otränad och titta på när alla andra håller sig i form på TV? Egentligen tror jag inte det.

Hoppas vi syns på gymmet eller kanske i spåret...

ANNELI VIRENHEN

Personlig tränare och beteendevetare,
Active Landvetter



FRÅGA ANNELI OM HÄLSA OCH TRÄNING

Anneli Virenhen är personlig tränare och beteendevetare, och driver Active Landvetter. Här skriver hon inspirerande om hälsa och träning. Har du frågor eller funderingar som gäller träning eller kost? Maila Anneli på anneli@active-landvetter.se.