



Wellness rejse

Rejsefakta

Afrejse	28. september 2019
Hjemkomst	5. oktober 2019
Varighed	8 dage (7 nætter)
Pris inkl. Morgenmad	DKK 8.375,- (enkeltværelse + DKK 927,-)
Tillæg for halvpension (3 retters middag)	DKK 805,-

Inkluderet:

- Flyrejse

LØR, 28. SEPTEMBER, SWISS LX 1267
09:35 Afgang - København (CPH), Danmark
11:30 Ankomst - ZÜRICH (ZRH), SCHWEIZ
LØR, 28. SEPTEMBER, SWISS LX 1710
12:15 Afgang - ZÜRICH (ZRH), SCHWEIZ
13:55 Ankomst - Napoli (NAP), Italien
LØR, 5. OKTOBER, SWISS LX 1711
14:35 Afgang - Napoli (NAP), Italien
16:25 Ankomst - ZÜRICH (ZRH), SCHWEIZ
LØR, 5. OKTOBER, SWISS LX 1272
17:25 Afgang - ZÜRICH (ZRH), SCHWEIZ
19:10 Ankomst - København (CPH), Danmark

- Transfer Napoli lufthavn til/fra Ischia
- Hotelovernatninger i et dobbeltværelse
- Morgenmad alle dage
- Træning alle dage
- 1 konsultation samt 2 foredrag med diætist

Ikke inkluderet:

- Rejseforsikring
- Afbestillingsforsikring
- Eventuelle udflugter
- Forplejning udover ovennævnte

For yderligere information:

Læs mere på: rikkehjorth.dk

Personlig Træner Rikke Hjorth 20 999 810

Klinisk Diætist Susanne Kvindebjerg 20 400 178

Wellness-rejse til Ischia Italiens smukke ø-perle

8 dage (7 nætter)
28. september – 5. oktober
2019

Med personlig træner
Rikke Hjorth
Og
klinisk diætist
Susanne Kvindebjerg



Nu er tiden inde til at forkæle krop og sjæl

En typisk dag tilbyder:

- Morgengymnastik/Funktionel træning eller yoga
- Morgenmad i restauranten
- Vandtræning i 34 grader varm termal pool med naturligt mineralsk vand fra egen kilde
- Udflugt eller spadseretur i området (Der vil dog være 1- 2 dage, hvor der ikke er undervisning i poolen på grund af tidlige udflugter)

Wellness rejse med fokus på velvære, bevægelse og kultur

Dette er en særlig Wellness rejse til Ischia – Napoli bugtens hemmelige ø-perle – for alle der ar lyst til en ferie med ekstra forkælelse i form af hensyntagende træning samt mulighed for individuel konsultation med klinisk diætist.

Program

Vi flyver fra Kastrup mod Napoli, hvorfra vi transporteres med bus ombord på færgen til Ischia. Øen er af vulkansk oprindelse og er kendt for sin frodighed og sine varme kilder. Indsejlingen til Ischia og byen Casamicciola passerer forbi øens ældste bydel Ischia Ponte.

Det er bag denne bydel, "Hotel Europa" ligger. Hotellet ligger højt med udsigt direkte mod Ischia Ponte og fæstningen Aragonese. Der er blot 200 meter til den nærmeste sandstrand fra Hotel Europa.

Ischia Ponte og den gamle borg ligger en kort spadseretur fra hotellet via en stenbelagt mole, der forbinder de to øer. Borgen Castello Aragonese stammer helt tilbage fra år 400 f.Kr. og er én af Ischias mest besøgte attraktioner. Ischias mange varme kilder og kurbade som udspringer fra den vulkanske undergrund, lokker folk til øen. Her kan fremhæves Giardini Negombo Terme som er et smukt haveanlæg med forskellige bade med vandtemperaturer vekslende mellem 15 og 40 grader.



Særligt

På denne rejse er der, for de som ønsker det, inkluderet 1 konsultation med klinisk diætist Susanne Kvindebjerg, som desuden holder 2 foredrag om:

- Kost og diabetes
- Antiinflammatorisk kost

Udflugter

For interesserede vil der blive arrangeret udflugter om eftermiddagen, til f.eks. Giardini Negombo Terme, Giardini La Mortella (Den smukke have), bådudflugt øen rundt, Vingårdstur til Cenatiempo, Vandretur til toppen af Epomeo, udflugt til Capri m.m.

Udflugterne er ikke indregnet i prisen. Priserne for udflugterne varierer fra udflugt til udflugt, og ligger mellem 10,- og 60,- Euro. På nogle af udflugterne er mad og drikke inkluderet.

