

Bilsemester  
medLOKALPRESSEN  
HÄRRYDASom läsare av Lokalpressen Härryda får du dessa speciella läsareerbjudanden.  
Uppge reskoderna "HÄRRYDA" vid beställning – så får du automatiskt rabattpriset.2 nätter 1.099:-  
4 nätter 1.999:-

## Tyska Vadehavskusten

4 dagar i Schleswig-Holstein

Hotel Arlau-Schleuse ★★★

Området längs Vadehavskusten från Ejderen upp till den danska gränsen kallas för Nordfriesland. Landskapet här präglas av marsk, torrlagda ängar och vallar, där fåren tuggar gräs och fåglarna flyger ikapp med vinden. Strax ute vid den yttersta vallen ligger det charmerande hotell- et med en mängd av natur- upplevelser aldeles utanför dörren. De små vägarna och cykelrutter inbjuder till upptäcktsfärder i det här speciella landskapet. Upplev t.ex. starnarnas samling, även kallat svart sol, som äger rum både under vår och höst. Men du finner också många andra utflyktsmöjligheter som t.ex. den spännande kanal- staden Friedrichstadt (33 km) eller Niebüll (33 km), vari- från du kan ta tåget eller biltåg till semesterön Sylt.

1 barn 0-5 år gratis  
1 barn 6-14 år ½ priset

Pris per person i dubbelrum

1.549:-

Pris utan reskod 1.699:-

- 3 övernattningar
- 3 x frukostbuffé
- 3 x 3-rätters middag/buffé
- 1 entré till sjöfartsmuseum
- 1 liten flaska vin

Ankomst: Valfri i peri- oden 1/10-20/12 2015 samt 2/1-29/5 2016.

EXTRA:  
1/11-31/3 ersätts  
en av middagarna  
med en  
5-rätters middag

## Historiska Kalmar

3 dagar i Småland



Best Western Plus Kalmarsund Hotell ★★★

Upplev en utav Sveriges mest historiska och upplevelse- rika städer; den gamla residens- och stiftstaden Kalmar! Bo centralt på fint hotell med nära till allt – också Öland.

Ankomst: Fredag t.o.m. 11/12 2015 samt i perioden 8/1-24/6 och 19/8-16/12 2016.

Endast slutstädning.

1 barn 0-5 år gratis.  
2 barn 6-14 år ½ priset.

Pris per person i dubbelrum

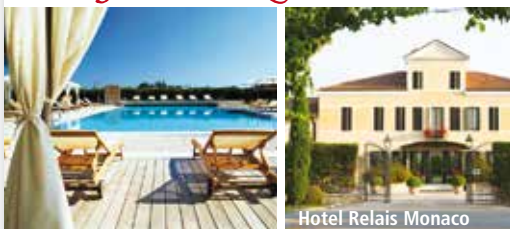
1.299:-

Pris utan reskod 1.449:-

- 2 övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 1 x 3-rätters middag inkl. kaffe
- Fri Wi-Fi

## Lyxigt lantställe i Norditalien

8 dagar i Ponzano, Veneto



Hotel Relais Monaco ★★★

Här väntar lata dagar vid poolen, bilutflykter från vingård till vingård på Strada del Prosecco, överdådiga kultur- upplevelser från Venedig till Vicenza, doftande risotto på en lunchrestaurang på domkyrkotorget i Treviso.

Ankomst: Valfri t.o.m. 3/12 2015.  
Turistskatt EUR 1,80 per person/dygn.

Pris per person i dubbelrum

3.799:-

Pris utan reskod 4.099:-

- 7 övernattningar
- 7 x frukostbuffé
- 3 x 3-rätters middag
- Fruktkorg på rummet
- 1 glas prosecco vid ankomst
- 1 flaska vin vid avresa
- Fri Wi-Fi

Enkelrum och avbeställningsskydd kan köpas till. Expeditionsavgift 89:- tillkommer.  
Barnrabatt vid 2 betalande vuxna.

BESTÄLL NU PÅ

www.happydays.nu eller ring 020 79 33 84

Kom ihåg reskoderna: HÄRRYDA

Öppet vardagar kl. 8.00-17.00

KROPP &amp; HÄLSA

# TRÄNA FÖR BÄTTRE HÅLLNING & FÅ EN HÄLSOSAM LIVSSTIL



"Monotona rörelser dominerar idag många arbeten såsom stillasittande arbete med armarna framför kroppen under långa perioder och detta har en negativ inverkan på vår hållning" skriver Anneli.

Våra kroppar anpassas till de krav vi ställer på den. Den formas efter detta och den inaktiva livsstilen som främst västvärlden hela tiden utvecklar är många gånger förödande. Den inbjuder inte alltid till aktivitet utan mer ofta till inaktivitet och passivitet. Monotona rörelser dominerar idag många arbeten såsom stillasittande arbete med armarna framför kroppen under långa perioder och detta har en negativ inverkan på vår hållning.

ATT TRÄNA FUNKTIONELLT är ett effektivt sätt att förbättra sin hållningsmuskulatur. Här kombinerar man olika styrkemoment som man utövar i olika riktningar vilka oftast tar med såväl rygg som mage. Plankan är även en fantastisk övning som aktiverar både bål och rygg med gott resultat. Att ha med dessa övningar på samtliga träningspass ger snabba resultat och man kan snabbt se skillnad i hur man bär fram sin kropp. Och om man är inaktiv kan dessa övningar vara oerhört viktiga att komma i gång med för att slippa värk i rygg, nacke och huvud. Viktigt är att man är rutinmässig och att man utmanar sig själv lite vid varje träningspass för att hela tiden stärka lite mer.

De flesta vill med stor sannolikhet ha en atletisk hållning framför en hängig. Och förutom att man ser piggare och mer fokuserad ut så förebygger man framtida lidande.

Så har du inte kommit igång med din bålstabilitetsträning är det dags nu, för en friskare och mer hälsosam livsstil.

» Att träna för att få en bra hållning är, anser jag, en av de viktigare anledningarna till att vi bör röra på oss. «

Att träna för att få en bra hållning är, anser jag, en av de viktigare anledningarna till att vi bör röra på oss. Genom att träna bålstabilitet ökar man sin kroppskontroll, balans och minskar risken för till exempel diskbräck. En dålig hållning är även kopplad till depression, huvud-, nack- och ryggvärk.

Man får inte dålig hållning över en natt. Det är en gradvis process. Hållningen är ett svar på hur man håller kroppen i olika positioner, såsom sittande och stående. Efter en tid av inaktivitet blir hållningsmuskulaturen svag och då tar andra muskler över arbetet, vilket gör det bekvämt att hänga. Kroppen anpassar sig och man får en ny ohälsosam hållning som förenas med framtida smärta och värk.

ANNELI VIRENHEN

Personlig tränare och beteendevetare,  
Active Landvetter



## FRÅGA ANNELI OM HÄLSA OCH TRÄNING

Anneli Virenhem 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](mailto:anneli@active-landvetter.se).