



Träningsresa

Rhodos 26 september 2026

KORPEN



**Snart flyger vi till Rhodos för
en härlig träningsvecka
tillsammans**

Vi ser fram emot att träffa dig
och här får du en
presentation av oss
instruktörer samt en packlista
inför vår kommande resa

Vi ses vid gaten på Arlanda 😊

Instruktörer från Korpen Huddinge Botkyrka



Annelie Hollén

Yoga, Cirkelträning och vattenträning



Linda Höljer

Stark & smidig, yoga och vattenträning

Instruktörer från Korpen Södertälje Trosa



Annelie Dahlgren

Gympa, cirkelträning och vattenträning



Mikaela Sköld

Mobility, tabata och löpning



Qina Isdoor

Soma Move, dans och tabata

Instruktörer från Korpen Eskilstuna



Catharina Andersson

Pilates, HIIT, strandhäng och cirkelträning



Sara Aldrin

Gummiband & balans, gympa och strandhäng

> Packlista

Tips vad du kan ta med



ALLMÄN PACKLISTA

- Giltigt Pass
- Biljetter och resebekräftelser från Nazar
- Försäkringsbevis och europeiskt sjukförsäkringskort (beställs på försäkringskassan)
- Betalmedel som kort och kontanter
- Se till att ha bekväma kläder och skor för olika väderförhållanden
- Packa kläder, flera ombyten och badkläder för sola/vattenträning
- Hygienartiklar som solkräm och eventuella mediciner
- Mobiltelefon och laddare till din teknik (Smart Watch/ surfplattor/ eltandborste)



TRÄNINGSKLÄDER

- Packa för flera pass om dagen och lite variation
- Fukttransporterande toppar
- Shorts, tights
- Sport-bh (gärna flera)
- Träningsskor anpassade för gruppträning, intervaller och styrka
- Keps och solglasögon
- Vattenflaska
- Skavsårsplåster
- Extra hårsnoddar
- Resetvättmedel
- Tofflor
- Tvättlina/klädnypa
- Vätskeersättning