

Välkommen till 8 dagars hälso-/sparesa till Hotel Interferie Medical SPA 6-13 oktober 2018



***Hotel Interferie Medical SPA är ett modernt och bekvämt hotell i
Swinoujscie, Polens lugna och kustnära del, enbart 200 meter från havet
Välkomna!***



***ROLFS
FLYG & BUSS***

Vi åker med ett väletablerat reseföretag i Sverige.

Se över era reseförsäkringar så de täcker sjukdom och avbokningar.

Dag 1: Borås - Swinoujscie

Avresa från **Resecentrum i Borås kl. 06.30 med buss**. Vi kommer att köra söderut i Sverige mot Helsingborg där vi tar färjan över till Helsingör och fortsätter därefter söderut ner i Danmark mot Gedser. Där tar vi en färja över till Rostock. Från Rostock passerar vi landgränsen mellan Tyskland och Polen och vi ankommer till **hotellet Interferie Medical SPA ca kl. 20.15**

Vi kommer självklart att stanna längs vägen för matpauser, sträcka på benen m.m.



Dag 2-7 • Swinoujscie

Vi har nu sex heldagar på oss att koppla av och njuta av hotellets spaanläggning och fasiliteter. Varma pooler och behandlingar gör gott för både kropp och själ.

Under vår vistelse ingår helpension (frukost, lunch, middag i bufféform) 12 hälsobehandlingar, undersökning av kroppens fysiska parametrar såsom BMI, hydratisering, kroppsfettmätning, benvikt, nivå av visceralt fett, BMR samt fritt inträde till bastu och poolområde.

Dag 8. Swinoujscie – Borås

Frukost och avresa till Rostock. I mån av tid stannar vi för inköp vid en gränshandel. Vi beräknar vara i Borås kl. 22.30.



Hotel Interferie Medical SPA är ett modernt och bekvämt hotell i Swinoujscies lugna och kustnära del, enbart 200 meter från havet. Här finns ett flertal behandlingssalonger, gym och rehabiliteringsanläggningar. Rekreatiomsområdet med en yta på cirka 200 kvm har jacuzzi, bastukomplex, gym, bowlingbanor, biljard med mera.

Det finns också 2 restauranger, lobbybar, en nattklubb och ett mikrobryggeri. Hotellet erbjuder även dagliga aktiviteter för att underhålla sina gäster, såsom stavgång, gymövningar i grupp ihop med personlig tränare, målerikurs, dans, konserter, biokvällar.

Oavsett om ni vill simma, öva eller bara vänja er vid vattnet är ni välkomna till hotellets simbassäng.

Den multifunktionella simbassängen är anpassad både för rekreation och övningar som minskar led- och muskelbelastningar under aquaerobicövningar.

Vattengymnastiken som en form av lätt rörelse träning kan utövas av personer i olika ålder. Efter övningspasset kan våra gäster återställa sina krafter i relaxzonen där det finns strandstolar- och sängar.



Hotel Interferie Medical SPA****

är ett modernt, komfortabelt och multifunktionellt hotell som är beläget i stadens kurortsdel strax intill havet som nås med gågatan Aleja INTERFERIE. Anläggningen består av över 300 rum, konferensrum, stor avkopplingsavdelning, behandlingsavdelning samt SPA & Wellness avdelning med exklusiva behandlingsrum av skönhetsfarmen Farma Urody. Modern SPA- avdelning med multifunktionell bassäng, tre idrottssalar, individuella träningspass med tränare, fitness, aqua-aerobic är bara en del av hotellets breda erbjudande.

Hotellet Interferie Medical SPA**** har flertal utnämningar som årets hotell och tog bl.a andra platsen i kategorin Bästa Destination SPA i tävlingen SPA Prestige Awards 2014/15. Det tog också första platsen i omröstningen Best Hotel Award 2014 inom kategorin för kustbelägna 4-5* hotell samt FORBES magasinets rekommendation för detta år.

Guldpaket

För den som önskar lite guldkant på sin vistelse är det möjligt att boka till guldpaket. Då ingår även en 20 min terapeutisk massage, en 20 min hydrojetmassage, lån av morgonrock och tofflor samt en flaska (500 ml) vatten per dag. Paketet behöver förbokas. Pris 275:-

I priset 6.975:- ingår: • (Tillägg 775:- för enkelrum på hotellet)

- Ingår: Buss t/r · 7 övernattningar i dubbelrum ·
- Helpension (frukost, lunch, middag i bufféform).
- 12 hälsobehandlingar.
- Läkargesök som innefattar rehabiliteringssamtal samt undersökning av blodtryck, hjärta & lungor.
- Diagnos av kroppens fysiska parametrar: bestämning av grundläggande parametrar, t.ex. BMI, hydratisering, nivå av fettvävnad, vikt av ben, nivå av visceralt fett, BMR
- Fritt inträde till bastu och poolområden.
- Välkomstdrink.



Har du några frågor Ring Stig Örnborg 0707-33 84 83 för mer information om resan



**Föreningen
Borås-Ulricehamn
HjärtLung**

**Ribbingssgården, Ribbingssgatan 32
504 66 Borås Tel. 033-12 29 15
info@boras.hjart-lung.se**