

## ✨ Trimreise til Kemer oktober 2026

**Velg mellom 16.-23. oktober eller 23.-31. oktober  
- for kvinner 50+**

Kjære deg 🧡 Hva med å gi deg selv noe helt spesielt i høst?  
Bli med på en akkurat passe aktiv, sosial og herlig uke på den tyrkiske rivieraen - bare for oss damer 50+. Dette er en reise full av bevegelse, velvære og varme - både i været og i hjertet 🏃☀️

*Uansett om du er nybegynner eller allerede i gang med treningen, tilpasser du tempoet selv. Her blir det sosialt, hyggelig og alltid rom for både latter og ro.*

### **Denne trimreisen er skreddersydd for deg som:**

- ✓ Er en voksen dame (50+)
- ✓ Ønsker moderat, variert trim med humør med Kari som trimleder
- ✓ Vil ha tilgang til spa og massasje for ekstra velvære
- ✓ Ønsker å lade opp D-vitaminlagrene før mørketiden
- ✓ Vil ha god tid til å slappe av og hygge deg
- ✓ Ønsker en god blanding av egentid og hyggelig selskap med medreisende
- ✓ Vil prioritere eget velvære en hel uke

### **Denne reisen passer ikke for deg som vil ha:**

- ✗ En «rå» treningsleir
- ✗ Veldig harde og lange treningsøkter
- ✗ Et tettpakket aktivitetsprogram



### **Vi koser oss med:**

- ✓ En uke med sol og 22-25 °C
- ✓ Moderat trim med humør - du velger det du vil være med på
- ✓ Eget spa med hammam og behandlinger
- ✓ Hotel med ultra all-inclusive: Frokost, lunsj, middag, snacks og drikke
- ✓ Egentid, fellesskap, frihet og latter
- ✓ Daglig trim med meg, Kari - moderat trim med humør
- ✓ Solsenger, håndklær, parasoller
- ✓ Hyggelig selskap og masse inspirasjon!

Vi bor på **Viking Star Hotel**, et koselig og avslappende hotell med høy trivsel. Her er det basseng, egen strand med solsenger og parasoller, spa-avdeling, buffeter og bar. Hotellet er ikke fancy - men veldig behagelig og kjent for god service og hjemmekoselig stemning. **Kemer** er en koselig liten by mellom fjell og sjø, enkel å orientere seg i, masse butikker, caféer, konditorier, marked og en fin strandpromenade. Det er ikke sånt "mas" fra selgere slik det er på mange destinasjoner. Her er de vant til nordmenn og hvordan vi liker å handle.

### **Flytider 16 - 23. oktober:**

- **Avreise fra Oslo:** kl. 06:30 → Antalya 11:35
- **Hjemreise fra Antalya:** kl. 12:20 → Oslo 15:40

### **Flytider 23 - 31. oktober:**

- **Avreise fra Oslo:** kl. 06:00 → Antalya 12:05
- **Hjemreise fra Antalya:** kl. 21:05 → Oslo 23:25

*Ansvarlig reiseoperatør: [Neckerman Nordic](#)*

Du kan fly fra andre byer om det passer bedre. Ta kontakt: [kari@trimtram.no](mailto:kari@trimtram.no)

### **Pris 16 - 23.oktober, 7 netter :**

- **Eget Rom:** 18.050 kr
- **Delt dobbeltrom:** 15.250 kr per person
- **Delt trippelrom:** 14.690 kr per person

### **Pris 23 - 31.oktober, 8 netter :**

- **Eget Rom:** 19.050 kr
- **Delt dobbeltrom:** 16.050 kr per person
- **Delt trippelrom:** 15.350 kr per person

Inkludert:

- Fly t/r Oslo
- Transfer til og fra hotellet
- Overnatting på 4-stjerners **Viking Star Hotel**
- Mat & drikke: Frokost, lunsj, middag, ettermiddagssnacks og all drikke (kaffe, te, brus, vin, øl m.m.)
- Daglig trimprogram med Kari, inkludert aerobic, styrke, yoga og mer
- Fri bruk av spa-anleggets badstuer, damprom og bassenger
- Badehåndklær som kan byttes når du vil
- Egen strand med solstoler og parasoller

**Ekstra (valgfritt):** Spa-behandlinger, guidede utflukter, båttur, spesialdrikke .



## Vanlige spørsmål:

### Kan jeg reise alene?

Absolutt! De fleste reiser alene, vi blir fort en flott gjeng!  
Fellesskapet oppstår naturlig i løpet av uken.

### Må jeg være i god form for å være med?

Nei! Dette er en tur for vanlige damer - du bestemmer hva du vil være med på, og tempoet tilpasses deg. Alt er lagt opp med godfølelse i fokus. Dette er IKKE en "rå" treningsleir. Det er moderat trim med humør for voksne damer.

### Kan jeg bli med begge ukene?

Så klart! Send en epost til [kari@trimtram.no](mailto:kari@trimtram.no), så fikser vi!

### Kan jeg fly fra andre byer enn Oslo?

Ja, det er direktefly til Antalya fra Bergen og Stavanger, sjekk fra din nærmeste flyplass. Ta kontakt for beste valg: [kari@trimtram.no](mailto:kari@trimtram.no)

### Hvordan melder jeg meg på?

👉 [PÅMELDING HER](#)

### Hva skjer hvis jeg har spørsmål?

Bare svar på e-posten du fikk dette vedlegget fra og jeg svarer deg gjerne 📧

### 💛 Håper vi sees i solen!

Dette er en uke for DEG. Du kommer hjem fresh, glad og proppfull av energi og masse gode minner! Og ikke minst: med masse ekte, naturlig D-vitamin innabords, rustet for mørketiden.

### 😊 Trimhilsen fra Kari

### Last ned program [HER](#)

(dette er for én uke, så om du er med 23 - 31.oktober eller har du en ekstra dag med trimprogram, og er du med på begge ukene, får du såklart trimprogram under hele oppholdet)