



På djurens villkor!



**ERIKSBERG**

## Cirkeptrning och friskvård på Eriksberg Vilt & Natur

Vi samlas gemensamt utanför Säteriet och joggar ner till gräsmattorna vid Safarivillan f r en kort genomgång om cirkeptrning.

Vi håller till på en av gräsmattorna vid Safarivillan och använder både vår egen kroppsvikt och viss utrustning för att går igenom ett härligt set av övningar där fokus är att stärka kroppen inifrån och ut. Passet innehåller uppvärmning, ett antal styrkeövningar i form av cirkelpass och avslutas med stretch/rörlighetsträning, allt enkelt att utföra på egen hand hemma eller på gymmet.

**Kombinera gärna** ovanstående tur med relaxavdelning, vinprovning och middag från köket på Eriksberg Vilt & Natur.



**Tid:** En och en halv timma.

**När:** Aktiviteten kan genomföras under hela året.

I **viltparken** erbjuder vi även cykelsafari, firning från klippa, kanotpaddling, tältning, konferensaktiviteter, flotte på havet, teambuilding arrangemang och friskv rdstr ning.

**För bokning, prisförfrågan** och mer information, vänligen kontakta oss på: telefon 0454-56 43 80 eller e-post [bokningar@eriksberg.nu](mailto:bokningar@eriksberg.nu)

**Välkomna till en upplevelse!**

Eriksberg Vilt & Natur AB, 374 96 TRENSUM  
E-post: info@eriksberg.nu. Telefon: +46 (0) 454 56 43 00.  
Fax: +46 (0) 454 56 43 99. Hemsida: www.eriksberg.nu  
Bankgiro: 239-5754. Org nr: 556724-1459.