



På djurens villkor!



Crossnature och friskvård på Eriksberg Vilt & Natur

Vi samlas gemensamt utanför Säteriet, för att därefter jogga ner till gräsyrtorna utanför gården där vi har en kort genomgång om crossnature.

Crossnature är en funktionell träning ute i naturen med fokus på styrka. Med naturen och den egna kroppen som redskap tränar vi både styrka och kondition. Varje pass är unikt och anpassas efter väder och natur. Träningen passar både den erfarna och nybörjaren, alla kan utmana sig på den nivå man befinner sig på. Vi jobbar enskilt, parvis och hela gruppen tillsammans, varför gemenskapen från första stund blir påtaglig i hela gruppen.

Kombinera gärna ovanstående tur med relaxavdelning, vinprovning och/eller 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 friskvårdsträning.

För bokning, prisförfrågan och mer information, vänligen kontakta oss på: telefon 0454-56 43 80 eller e-post 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.