

Tallink Silja Workout - Östersjöns första hälso- och träningsresa

Den 26 mars 2015 går premiärturen för Tallink Silja Workout - Östersjöns första hälso- och träningsresa som arrangeras tillsammans med True Workout. Det är en fyra dagar lång weekendresa med fokus på fysiska aktiviteter, inspirerande föreläsningar, professionella coacher, specialkomponerade och hälsosamma menyer.



- *Träningtrenden är otroligt stor och det är ett naturligt steg för oss att haka på. Med de faciliteter som vi har med egna fartyg och hotell så finns alla möjligheter att lyckas med den här typen av resor, säger Patrik Kuska, Segment Manager på Tallink Silja AB.*

Den första resan den 26 mars 2015 går till Tallinn. Det är en resa där allt ingår: boende, mat, träning, coaching och föreläsningar, ett välfungerande koncept som är uppskattat bland resenärer.

- *Att paketera allting underlättar för resenären som istället kan lägga allt fokus på det som resan går ut på - det vill säga få inspiration, bra träning och samtidigt avkoppling från vardagen, säger Patrik Kuska.*

Resan arrangeras i samarbete med True Workout som arbetar med ständigt varierande träning, gemenskap och upplevelser. Alla deras utmanande träningspass bedrivs utomhus - året runt. Idén bakom True Workout har sitt ursprung i upplevelsebaserad träning. Det är viktigt att känna glädje samtidigt som det ska vara utmanande och passa in i vardagen.

- *Vi ser verkligen fram emot samarbetet med Tallink Silja som är ett företag som har samma mål som vi - att leverera positiva upplevelser i olika format. För oss på True Workout är inte det viktiga vad vi gör utan varför vi gör det. Träning ger dig inte bara en stark fysik, utan stärker även din självkänsla. Träning får oss att må bra helt enkelt, säger Lucas Fierro Smith, grundare och VD på True Workout.*

Träningtrenden är större än någonsin och de allra flesta börjar komma till insikt att träning nödvändigtvis inte behöver utövas på ett gym. Idag är tiden värdefull för att lyckas få livspusslet att gå ihop. Att träna utomhus ger inte bara frisk luft, det sparar tid och ger en träning med mycket variation, något som de allra flesta söker i sin träning.

- *Vi hoppas väcka tankar hos både privatpersoner, företag och föreningar kring hur viktigt det är med bra hälsa och stark fysik. Resan är unik eftersom det är en kort weekend och du behöver inte ta ledigt för att komma iväg för att träna och inspireras. På köpet kommer du tillbaka med mängder av ny energi och kunskap, säger Lucas Fierro Smith.*

I resan ingår: båtresa t/r, 2 nätter med del i dubbelrum på Tallink SPA Hotel, 7 träningspass, 8 föreläsningar, 4 middagar, 4 frukostar, 3 luncher och 1 välkomstdrink.

För mer information:

Patrik Kuska, Segment Manager Tallink Silja AB
tel: 070-623 34 99, patrik.kuska@tallinksilja.com

Lucas Fierro Smith, grundare och VD True Workout
tel: 070-897 77 44, lucas@trueworkout.se