

Träningsweekend Starby - Vadstena

22-23 november 2025

Lördag

09.00 Välkomstfika

Instruktörerna hälsar dig välkommen från denna tid och fika står framdukat.

9.30 – 10.00 Välkomstmöte

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

10.15-11.00 Dance Intervall med Kristofer

En enkel, fartfylld och ösig dansklass som alla kan vara med på! Vi lär oss kombinationer i intervallform, vilket ger alla chansen att lära sig stegen ordentligt. Intervallerna läggs sedan ihop för att få upp puls och flås. Fokus på glädje och energi!

10.15-11.00 Cirkel med Ellen- **UTOMHUS**

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas!

11.15-12.00 Soma Move med Kristofer

Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen. Mjuk styrka och flödande rörlighet är ledorden!

11.15-12.00 Löpskolning med Ellen - **UTOMHUS**

Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimal, effektiv och energisnål löpning. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan förbättra din löpstil. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

12.00 – 13.00 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

13.15 - 14.00 Workshop med Kristofer – Stresstålighet - varför är det så svårt att varva ner?

Många av oss lever en vardag, ständigt på språng och med fullspäckat schema. Ofta får vi höra att vi borde slappna av, komma ner i varv - men hur? Och varför är det så svårt? Genom vägledning av Kristofer undersöker vi olika sätt att återhämta oss. Fakta blandas med egna erfarenheter och övningar för att själva hitta dit. Kan det till och med vara så att aktivitet kan vara en väg till avkoppling? Och vad har egentligen andningen för inverkan på vårt välmående?

14.15-14.45 Core med Ellen - **LADAN**

En 30 min klass där vi fokuserar på hela vår coremuskulatur dvs bål, säte och ländrygg.

14.15-14.45 HIIT med Kristofer - **UTOMHUS**

Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås. Här arbetar du med intervaller av olika längd i ett högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

15.00-16.00 Yin Yoga och Yoganidra med Kristofer

I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Vi stannar kvar i positionerna en längre tid, där både du och kroppen från möjlighet till total avslappning. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Yin yogan löper sen över en total djupavslappning genom yoga nidra, även kallad yogisk sömn. Här får hela kroppen komma ner i varv. Perfekt avslutning på dagen för en skön känsla i kropp och sinne!

15.00-16.00 Outdoor bootcamp och stretch med Ellen – **UTOMHUS**

Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka och kondition under bar himmel. Här kan allting hända, och vi mixar

övningar individuellt i eget tempo, med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Avsluta helgen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

16.00 – Fika, SPA och egentid

19.30 - Tvårätters middag - **RESTAURANGEN**

Söndag

07.30 – 08.30 **Yoga med Ellen**

Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

07.30 – 08.15 **PowerTraining med Kristofer – UTOMHUS**

”Powerwalk med styrkeövningar” En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.

08.30 – 09.30 **Frukost - RESTAURANGEN**

09.45 – 10.30 **Andningsworkshop med Ellen**

Lär dig mer om vårt viktiga andetag! Andetaget har potential att höja din hälsa och ditt välmående. Lär dig hur vi andas smartast och hur vi kan nyttja andningen för att reglera känslor, stress och sinnesstämning.

10.45 – 11.30 **Latin Rhythms med Kristofer**

Danspasset där vi lär känna, njuter av och leker med latinamerikanska rytmer. Tack vare stilar som merengue, salsa och reggaeton lämnar vi passet med ett stort leende på läpparna! Vid fint väder körs passet utomhus.

10.45 – 11.30 **Minibandsworkshop med Ellen - UTOMHUS**

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett så pass enkelt redskap som miniband. Vi tränar igenom hela kroppen och använder minibandet som motstånd. Effektivt och skonsamt, men ger dig en rejäl utmaning.

11.45 - 12.45 **Mobility med Kristofer**

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs enbart med egna kroppen.

11.45 - 12.45 **Endurance med Ellen – UTOMHUS**

Träning där vi tar oss runt i fantastisk miljö. Vi rör oss längs med Vätterns vackra strand och tar oss även in på borggården och runt Vadstena slott! Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar för att stärka de musklerna som påverkar din löpning mest. Ben, baksidor, core, spänst, med mera. Oavsett väder så tränar vi ute!

12.50 **Avslutning**

13.00 **Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN**