

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 Core med Ellen

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

10.15-11.00 Cirkel med Katja - **UTOMHUS**

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

11.15-12.00 Dance med Katja

Härligt danspass där du är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till koreografi, låt för låt..

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 Katja - *Hur de små stegen skapar hållbara vanor*

Hur skapar du beteenden som varar? En workshop om vad som krävs för att nå de mål du vill. Motivation är bra men räcker inte, Sanningen är att det kan vara enklare än du tror.

14.15-14.45 Gummibandspass med Katja

Vi arbetar med hela gummiband på ett lustfyllt sätt, inspirerat av moveoometoden. En genomkörare av hela kroppen som passar alla eftersom du själv reglerar motstånd.

14.15-14.45 HIIT med Ellen - **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 med Ellen

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 Katja – **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 Katja – 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 **Piloxing med Katja**

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

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 Ellen**

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs enbart med egna kroppen.

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

Träning där vi tar oss runt i en 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 **Hotelllets goda lunch - RESTAURANGEN**