

Träningsweekend Starby Spa, Vadstena

28-29 mars 2026

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 Mobility med Evelina

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.

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

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

11.15-12.00 Bootymove med Evelina

Bootymove är en klass som fokuserar på grym träning för rumpa och lår. Vi använder oss av miniband och den egna kroppsvikten i ett effektivt och ösigt 30 pass. För dig som vill ha en riktig genomkörare.

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 Evelina - **CORE – den viktiga bålstabiliteten!**

Förstå vikten av en stark bål och hur du bygger upp den. Evelina varvar på ett pedagogiskt sätt teori med egna erfarenheter och låter dig själv prova på övningar för att hitta rätt kontakt i den viktiga bålstabiliteten.

14.15-14.45 Core med Evelina

Stärk kroppens kärna de viktiga mage- och ryggmusklerna. Här kör vi igenom ett brännande core pass och tar med oss vad vi lärde oss på workshopen här innan. Det går också att välja antingen bara workshop eller bara core passet.

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 HX med Ellen – **UTOMHUS**

Träningspass inspirerat av den snabbt växande träningsformen och sporten Hyrox. Funktionella övningar växlas med löpning.

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 Evelina – **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 Workshop med Ellen

10.45 – 11.30 Les Mills Body Combat & Body Attack med Evelina

En mix med två olika högintensiva koncept från Les Mills. Body Attack är ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Body Combat har istället inspiration från boxning, taekwondo, karate, thaiboxning och thai chi. Med musikens driv till hjälp bygger vi kombinationer av slag, sparkar och cardioment. Känslan i båda koncepten? POWER!

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 Les Mills Body Balance med Evelina

Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

11.45 - 12.45 Endurance med Ellen – **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 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**