

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 Ellen

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 Lotta - **UTOMHUS**

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

11.15-12.00 Minibandsklass med Ellen

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.

11.15-12.00 Löpskolning med Lotta - **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 Lotta

14.15-14.45 Core med Lotta

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 Lotta

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 Lotta – **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 Dansaerobic med Lotta

Dansaerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen!

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

Ett lekfullt löppass som utförs med intervaller i olika längd. Oavsett löpvana och nivå kan du delta då du själv väljer tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration och pepp för att hitta glädje i intervallträningen- det måste inte alltid handla om sekunder eller exakta distanser utan snarare om dynamik i fråga om intensitet och tillvägagångssätt.

11.45 - 12.45 Les Mills Body Balance med Lotta

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 Hotelllets goda lunch - **RESTAURANGEN**