

Träningsweekend Starby - Vadstena

21-22 november 2026

Lördag

09.00 Välkomstfika

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

9.30 – 10.00 Välkomstmöte - **ERIK**

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

10.15-11.00 Core med Pernilla - **ERIK**

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 Workout med Pernilla - **ERIK**

Härligt dansant pass där vi jobbar med musik och koreografi. Enkelt och roligt där alla kan vara med.

11.15-12.00 Löpskolning med Katja - **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 Ansiktsyoga med Katja - **ERIK**

Precis som resten av kroppen, behöver vi träna musklerna i ansiktet. Vi tränar på att både slappna av och stärka musklerna i ansiktet och du lämnar med en övningsbank som du kan göra hemma.

14.15-14.45 Gummibandspass med Katja - **ERIK**

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 Pernilla- **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 Katja - **KATARINA**

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 Tabata med Pernilla - **ERIK**

Pulshöjande intervallpass. Avslutas med stretch.

16.00 – Fika, SPA och egentid

19.30 - Tvårätters middag - **RESTAURANGEN**

Söndag

07.30 – 08.30 **Balans med Katja - ERIK**

Ett pass i lugnt tempo där du utmanar balans, stabilitet och kroppskontroll. Vi tränar barfota för att ge kroppen maximal förutsättning att koppla ihop nerverna i fötterna och hjärnan.

07.30 – 08.15 **PowerTraining med Pernilla – 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 Katja - Hur de små stegen skapar hållbara vanor - ERIK**

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.

10.45 – 11.30 **Piloxing med Katja - ERIK**

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

10.45 – 11.30 **Minibandsworkshop med Pernilla - KATARINA**

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 Pernilla - ERIK**

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 - ERIK**

13.00 **Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN**