

KICK START UTÖ 2019 25-26 MAJ



Välkommen till en fullspäckad träningshelg på Utö – Ön i det yttersta havsbandet.

För femte året i rad välkomnar vi dig till en helg kryddad med pepp och inspiration, träning i vår unika miljö samt god mat från Utö Vårdshus. Under helgen kommer du även få lyssna till samt träna med **Lovisa "Lofsan" Sandström!**

Swimrun, yoga, zumba, somamove, löpning på klippor, bootcamp, föreläsning samt träningspass med Lofsan.

**Pris från
2,195 kr
per person**

FÖLJ OSS PÅ



I Paketet ingår all träning, föreläsning, lunch på lördag och söndag, fördrink, 3-rätters middag samt frukostbuffé. Mer information om helgen, våra instruktörer, boende, pris och bokning hittar du på www.utovardshus.se alt ring 08-504 20 300.

Sök på "Kickstart Utö" på Youtube, där hittar du en film från 2018





Lovisa Sandström är träningsexpert och hälsoentreprenör och har drygt 10 års erfarenhet som coach och personlig tränare. Hon är utsedd till Årets PT, driver Årets Gym, är utsedd till Sveriges mest inflytelserika träningsbloggare, är Sveriges just nu flitigaste författare av träningsböcker, driver Träningspodden med Jessica Almenäs. Lovisa brinner för att hjälpa människor till en meningsfull vardag, med hög motivation till motion och med långsiktigt hållbara resultat. Förra året höll Lovisa i löpteknik samt föreläsning. I år blir det ett kul och svettigt träningspass samt föreläsning.



Jessica Holm & Marie Hammarsjö Bedriver sedan 6 år tillbaka en gruppträningsverksamhet för olika tränings-event tillsammans, under namnet Holm & Hammar. De finns bla med på träningsresor, event och företags-evenemang både i Sverige och utomlands. Till vardags så hittar man dem på olika gym i norra Stockholm. Holm & Hammar är med oss för 5:e året i rad på Kickstart Utö, och är mycket uppskattade instruktörer som sprider massor av glädje och energi. De välkomnar er till somamove, zumba och core-ass.



Michel Alkin För tredje året i rad leder Michel Bootcampen. Han garanterar gruppträning när den är som roligast. Nytt för i år är att ni också kommer att få prova på träning på det nya utegymmet. Se inte omöjligheterna, se möjligheterna.



Maria Andersson är våran klippa när det gäller yoga. När hon inte leder yogaklasser här på Utö har hon sin egen studio i Stockholm. Maria kommer även i år att erbjuda olika typer av yoga som passar både dig som nybörjare och du som är mer van Yogi.

Mats Andersson och Jesper

Mars Andersson Mats & Jesper är dom som var med och startade swimruntävlingen Ö till Ö, tävlingen som ursprungligen kommer ifrån Utö. De kommer även i år ge dig möjligheten att prova på swimrun . De leder också fantastiska löpturer ut på klipporna och i skogen där du kommer att få uppleva vår vackra skärgårdsmiljö.



I samarbete med
Anna & Madde
@kickstartutö
Fb Kickstart Utö