

# KICKSTART UTÖ

20-21 MAJ 2017



Boka innan 24/2  
så är du med i en  
utlotning av en  
Skärgårdswekend  
för 2 personer på  
Utö Vårdshus

Cirkelträning  
Yoga, Löpning, Core  
Somamove, Zumba BootCamp  
Prova på Swimrun  
Föreläsning samt löpteknik med  
Jonas Colting

**Nyhet!** – Kom till Utö redan på fredagen den 19 maj och följ med på en kul löptur med Maja eller Yoga med Maria. Börja sedan lördagen med en skön morgonyoga med Maria. Det finns också stavar för stavgång att låna.



**Jessica Holm** Utbildad Samtals- & Stressterapeut. Arbetar som kurator på gymnasium, och som gruppträninginstruktör och kör Zumba, SomaMove och Core.

**Jessica & Marie** har numera företaget Holm & Hammar tillsammans, för olika tränings-event. De kör bla Zumba och SomaMove klasser på n'Joy i Täby. Samt är med Leila Söderholm på hennes träningsresor i Dubai!



**Marie Hammarsjö** – arbetar som lärare på en högstadieskola och undervisar bla. idrott & hälsa. Marie har varit

instruktör i över 25 år. Just nu kör hon Zumba, SomaMove, Pilates och Core. **Jessica** och **Marie** gör sitt 3:e år hos oss och är mycket uppskattade.



**Maja Tesch** Rörelse har alltid varit en naturlig del i mitt liv. År 2012 bestämde jag mig för att börja

springa. 2015 anmälde jag mig till mitt första swimrunlopp och började simma i samma veva, senare det året vann jag ÖtillÖ och blev världsmästare i sporten. För att hålla mig skadefri och kunna springa långt och länge behöver jag träna styrka. Det vill jag göra i form av snabba och effektiva pass med enkla redskap som jag hittar i naturen. Ni kan förvänta er en rejäl genomkörare för hela kroppen och ni kommer lämna passet med en powerkänsla och en dos mjölksyra!



**Michel Alkin** har haft träning som en del av sin livsstil sedan unga år. Militär och utbildad i olika specialförband runt om i världen lärde

jag mig tidigt vikten av att hålla kroppen i trim. På Utö kommer ni att andas, hoppa, springa, lyfta, och använda naturen och er själva som träningsredskap. Gruppträning när den är som roligast. Fokus kommer ligga på funktionell träning, rörelseglädje och att tillsammans träna oss igenom saker som ni trodde var omöjliga.



**Jonas Colting** har en bakgrund som en av världens bästa konditionsidrottare inom triathlon och swimrun. Han har efter karriären skrivit fyra böcker om hälsa träning och jobbar nu med att inspirera

och utbilda andra människor kring träning, hälsa och personlig utveckling. Han driver en av Sveriges största tränings- och hälsopoddar och sågs under hösten som coach i TV4:s Riktiga Karlar.

**Jonas håller i årets föreläsning samt löpteknikpass!**



**Maria Andersson** grundare av YogaSpacia Maria har varit med oss på alla Kickstart och är en mycket uppskattad instruktör. Maria är idrottslärare i grunden och har undervisat yoga sedan 2000. Hon tilltalar av det faktum att det alltid finns något att vidareutveckla i yogan



I samarbete med  
Anna & Madde  
#kickstartuto  
facebook "Kickstart Utö"

I år kan du själv få välja vilken aktivitet du vill delta i. Du väljer om du vill "prova på" Swimrun, om du vill träna på din löpteknik, vara på Majas utomhusträning eller testa Michels BootCamp Swimrunträningen blir "först till kvarn" då det finns ett begränsat antal våtdräcker.



**Mats Andersson och Jesper Mars Andersson** här som deltagare i Ö till Ö, en årligt återkommande swimruntävling som

äger rum i Stockholms skärgård, från Sandhamn till Utö. Mats & Jesper är dom som var med och startade Ö till Ö. Mats arbetar idag åt bland annat Apollo där han följer med som instruktör på deras "Swimrun" resor. **Mats** och **Jesper** gör sin 3:e Kickstart ☺

**Oavsett hur du väljer att bo ingår all träning, föreläsning samt lunch lördag och söndag fördrink, 3-rätters middag samt frukostbuffé.**

**Önskar du komma redan på fredagen är tillägget från 575 kr inkl frukost och träning.**

Boende på vandrarhemmet 2 595 kr/pp  
4 pers. / rum inkl. lakan och handduk

Boende i dubbelrum 2 995 kr/pp  
2 pers. / rum inkl. lakan och handduk

Boende i hotellstuga 2 795 kr/pp  
3-4 pers. / inkl. lakan och handduk

Eget boende 1 995 kr/pp  
Tillägg för träning fred./lörd.morg 200 kr/pp  
Ej frukost lördag morgon

För mer information samt anmälan, kontakta  
Utö Vårdshus 08-504 20 300  
bokningen@utovardshus.se