

KICK START Utö 2020 16-17 MAJ

För sjätte året i rad välkomnar vi dig till en helg kryddad med pepp och inspiration på Utö. Träning i vår unika miljö samt god mat från Utö Vårdshus. I år har vi med oss nya instruktörer och aktiviteter. Bland annat **Jumping** med Loreto Jorquera, föreläsning med Jessica Johansson samt **löpintervaller och löpteknik** med Dennis Löfving från Runacademy.



Swimrun, yoga, zumba, somamove, löpning på klippor, cirkelträning, träning i utegym, jumping samt löpteknik och intervallpass med instruktör från Runacademy.

Pris från
2.195 kr
per person

FÖLJ OSS PÅ



I Paketet ingår all träning, föreläsning, lunch 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 filmer från 2018 och 2019



Dennis Löfving - Runacademy

En 2 barns far som drivs av ett liv i rörelse och då främst på löpande fot. Löpningen är så mycket mer än träning rent fysiskt. ”För mig är de medicin för själen” de är ett sätt att koppla av och sortera i sorlet av tankar och stress som byggs upp. Dennis gillar även att tävla då i allt från 3 km till 80 km och har som främsta bedrift en 1a placering på de tuffa loppet Hammarby alpin marathon. 42,2 km 2000 höjdmeter. Genom Runacademy som han coachat i hela 7 säsonger så brinner han för att få möjlighet att föra vidare sin passion och erfarenhet från löpningen med entusiasm och pepp.

”Genom kunskap, inspiration och gemenskap sprider Runacademy löparglädje till hela Sverige.

Alla är välkomna att vara med! Runacademy har löpargrupper på över 60 orter runt om i Sverige med syfte att lära ut hur löpningen kan varieras. Dom har även en medlemsida fullmatad med kunskap, träningsprogram och en hel träningsbank med över 100 olika pass. Dessutom, arrangerar de resor både inom Sverige och utomlands där fokus ligger på upplevelselöpning, håller i personlig träning och företagsträning samt andra mindre kurser och event. ”



Jessica Holm & Marie Hammarsjö

Bedriver sedan 7 år tillbaka en gruppträningsverksamhet för olika träningsevent tillsammans, under namnet Holm & Hammar. De finns bla med på träningsresor, event och företagsevenemang både i Sverige och utomlands. Holm & Hammar är med oss för 6:e året i rad på Kickstart Utö, och är mycket uppskattade instruktörer som sprider massor av glädje och energi. De välkomnar er till somamove och zumba.



Linda Vixner är fysioterapeut och forskare. Hennes forskningsområden rör främst långvarig smärta och fysisk aktivitet, och hon har själv erfarenhet av att med hjälp av tung styrketräning förbättra den ryggsmärta hon levt med under många år. Varje sommar sedan nästan 10 år brukar Linda hålla ett svettigt och träningsvärks-framkallande pass på Utö och i år får ni som deltagare på Kickstart också chansen att vara med.



Anna Forsberg leder Yogan. Anna är i grunden hälsopedagog och hon började undervisa yoga 2008. Anna bor på Utö och arbetar till vardags på Aktiv Skärgård samt håller nu yoga i skolan under terminerna. Anna utbildade sig och praktiserar Virayayoga. Virya betyder ”kraft”, ”energi” och är en metod som bygger på hälsosam rörelselära (uppbyggnad o positioner) teman o glädje.



Loreto Jorquera är Fitness instruktör på Södertörn. Hon är dansare i grunden och studerar till PT samt driver sitt företag Loreto Dance & Fitness. Loreto älskar **Jumping Fitness** och startade därför 2017 Jumping i Nynäshamn och Ösmo, där erbjuder hon schemalagda pass med Jumping Basic, Jumping Fitness, Jumping HIIT och Jumping KIDZ. Jag har även Zumba och Aqua Zumba, Bootcamp, Tabata klasser i Nynäshamn/ Ösmo/ Sorunda. Jumping är en kombination av snabba och långsamma hopp, dynamiska spurter och kraftelement i kombination med



balanseringselement för perfekt konditionsträning. Jumping är inte bundet till svåra koreografisteg och passar verkligen alla. Det är fantastiskt roligt och har du inte provat det ännu så **PASSA PÅ!!!**

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. Swimrun har kommit att bli en av våra mest populära aktiviteter☺ **Så våga prova du också!**



I samarbete med
Anna & Madde
@kickstartuto
Fb Kickstart Utö