



Puls och Träning på STF Lillsved

11/1 - 18/12

LILLSVED
Coachar för livet

Unna dig ett par härliga träningsdagar i Lillsveds inspirerande miljö på norra Värmdö i Stockholms skärgård. Ta bussen, båten eller bilen ända fram. Sedan kan du ge dig ut på träningsrundor i den fantastiska naturen varvat med pass i träningsanläggningen.

När du anländer till Lillsved dag 1 är du välkommen till Herrgårdens reception där du checkar in och hämtar kartor och får information i receptionen om olika spår och banor i omgivningarna.

Förslag: Ta en skön runda på stigar och grusvägar, skrinna på havsis eller dra upp ett eget skidspår längs skog och över äng. Lägg några minuter i ute- eller innegymmet och avsluta med ett härligt bastubad i Idrotts huset innan middagen i matsalen. På kvällen kan du utmana dig i det

välutrustade Idrotts huset eller bara koppla av i Herrgårdens alternativt i huset där du bor.

Börja dag 2 i gymmet eller med en god frukost. Chilla en lagom stund och ladda mentalt inför dagens pulshöjande utepass. Ge dig ut i eget tempo och njut. Känn dig härligt nöjd vid lunchen i matsalen och avsluta vistelsen med en lugn eftermiddag innan hemresan.

Se spår och leder på nätet: <https://naturkartan.se/sv/varmdokommun/lillsveds-folkhogskola>

Paketpris (STF medlem): I tvåbäddsrum: 830 kr. I enkelrum: 940 kr.

Bokning online: <https://www.svenskaturistforeningen.se/anlaggningar/stf-lillsved-vandrarhem/>

Mail: info@lillsved.se **Telefon:** 08-541 385 30.



I priset ingår

- Boende en natt, del i vandrarhemsrum med dusch och wc
- Sänglinne & handdukar
- Slutstädning
- Middag; dagens rätt eller vegetariskt
- Frukostbuffé
- Lunch; dagens rätt eller vegetariskt
- Bastubad
- Kartor
- Gåstavar
- Träning på egen hand i Idrotts huset (endast i obokad/ledig lokal)
- Fri parkering på angiven plats