

Nyhetsbrev



Katarina Sjöfartsklubb

En del av Stiftelsen Stockholms Sjöfartshotell

Våren 2018

Måndag - 22 januari kl. 9.30-10.30

"PT grupp" - Kom igång i gymmet med Personlig Tränare.

Träna tillsammans med PT/sjukgymnast Jovanna i gymmet. Under denna timme kommer du både hinna lära dig mer om träning samt få träna igenom hela kroppen. Vi börjar med uppvärmning och rörlighet följt av cirkelträning där gymutrustningen används. Alla kan delta! Jovanna inspirerar till individanpassad och säker träning som passar just din nivå.

Låt 2018 blir ett år i hälsans tecken!

Anmälan senast 18 jan.!

Måndag - 29 januari kl. 9.30-10.30

"PT grupp" - Kom igång i gymmet med Personlig Tränare.

Träna tillsammans med PT/sjukgymnast Jovanna i gymmet. Under denna timme kommer du både hinna lära dig mer om träning samt få träna igenom hela kroppen. Vi börjar med uppvärmning och rörlighet följt av cirkelträning där gymutrustningen används. Alla kan delta! Jovanna inspirerar till individanpassad och säker träning som passar just din nivå.

Låt 2018 blir ett år i hälsans tecken!

Anmälan senast 25 jan.!

Fredag - 26 januari kl. 13.00-14.00

"Yoga Slow"

Hitta nya verktyg för stresshantering och ökad kroppskänedom.

Yoga Slow är en lugn yogaklass med inspiration från Medicinskyoga, Yinyoga och Restorativeyoga. Syftet med dessa klasser är att få redskap för återhämtning. Klasserna har meditativt fokus och med hjälp av långsamma rörelser, andningsteknik, vila och stillhet ges möjlighet till avslappning och ökad närvaro. Klassen utförs på golvet eller sittande på stol. Alla kan delta!

Anmälan senast 25 jan.!

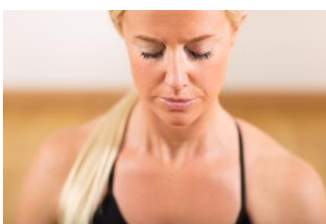
Fredag 2 februari kl. 13.00-14.00

"Yoga Slow"

Hitta nya verktyg för stresshantering och ökad kroppskänedom.

Yoga Slow är en lugn yogaklass med inspiration från Medicinskyoga, Yinyoga och Restorativeyoga. Syftet med dessa klasser är att få redskap för återhämtning. Klasserna har meditativt fokus och med hjälp av långsamma rörelser, andningsteknik, vila och stillhet ges möjlighet till avslappning och ökad närvaro. Klassen utförs på golvet eller sittande på stol. Alla kan delta!

Anmälan senast 1 feb.!



Måndag - 5 februari kl. 9.30-10.30

"PT grupp" - Kom igång i gymmet med Personlig Tränare.

Träna tillsammans med PT/sjukgymnast Jovanna i gymmet. Under denna timme kommer du både hinna lära dig mer om träning samt få träna igenom hela kroppen. Vi börjar med uppvärmning och rörlighet följt av cirkelträning där gymtrustningen används. Alla kan delta! Jovanna inspirerar till individanpassad och säker träning som passar just din nivå.

Låt 2018 blir ett år i hälsans tecken!

Anmälan senast 1 feb.!

Tisdag - 6 februari

Föredrag kl. 13.00 & kl. 14.00 fika

"Planera & gå i pension"

Christer Carlsson från Wavelink ger dig tips och råd!

Anmälan senast 1 feb.!



Onsdag - 7 februari

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Drömmen om Västindien"

Föredragshållare: Jan Guste

Lunch: Karibisk fisksoppa

Pris/pers. 75 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 1 feb.!



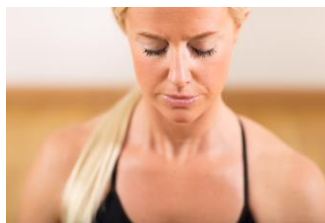
Fredag - 9 februari kl. 13.00-14.00

"Yoga Slow"

Hitta nya verktyg för stresshantering och ökad kroppskänedom.

Yoga Slow är en lugn yogaklass med inspiration från Medicinskyoga, Yinyoga och Restorativeyoga. Syftet med dessa klasser är att få redskap för återhämtning. Klasserna har meditativt fokus och med hjälp av långsamma rörelser, andningsteknik, vila och stillhet ges möjlighet till avslappning och ökad närvaro. Klassen utförs på golvet eller sittande på stol. Alla kan delta!

Anmälan senast 8 feb.!



Måndag - 12 februari kl. 9.30-10.30

"PT grupp" - Kom igång i gymmet med Personlig Tränare.

Träna tillsammans med PT/sjukgymnast Jovanna i gymmet. Under denna timme kommer du både hinna lära dig mer om träning samt få träna igenom hela kroppen. Vi börjar med uppvärmning och rörlighet följt av cirkelträning där gymtrustningen används. Alla kan delta! Jovanna inspirerar till individanpassad och säker träning som passar just din nivå.

Låt 2018 blir ett år i hälsans tecken!

Anmälan senast 8 feb.!

Onsdag - 14 februari - "Alla Hjärtans Dag"

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Sjöfart & Isbrytning"

Föredragshållare: Erwin Vetter

Lunch: Krämig tomatsoppa med topping

Pris/pers. 75 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 8 feb.!

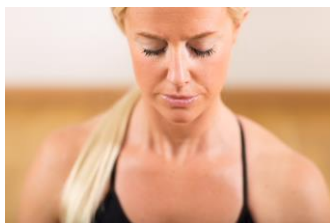
Fredag - 16 februari kl. 13.00-14.00

"Yoga Slow"

Hitta nya verktyg för stresshantering och ökad kroppskänedom.

Yoga Slow är en lugn yogaklass med inspiration från Medicinskyoga, Yinyoga och Restorativeyoga. Syftet med dessa klasser är att få redskap för återhämtning. Klasserna har meditativt fokus och med hjälp av långsamma rörelser, andningsteknik, vila och stillhet ges möjlighet till avslappning och ökad närvaro. Klassen utförs på golvet eller sittande på stol. Alla kan delta!

Anmälan senast 15 feb.!



Fredag - 23 februari kl. 13.00-14.00

"Yoga Slow"

Hitta nya verktyg för stresshantering och ökad kroppskänedom.

Yoga Slow är en lugn yogaklass med inspiration från Medicinskyoga, Yinyoga och Restorativeyoga. Syftet med dessa klasser är att få redskap för återhämtning. Klasserna har meditativt fokus och med hjälp av långsamma rörelser, andningsteknik, vila och stillhet ges möjlighet till avslappning och ökad närvaro. Klassen utförs på golvet eller sittande på stol. Alla kan delta!

Anmälan senast 22 feb.!



Måndag - 19 februari kl. 9.30-10.30

"PT grupp" - Kom igång i gymmet med Personlig Tränare.

Träna tillsammans med PT/sjukgymnast Jovanna i gymmet. Under denna timme kommer du både hinna lära dig mer om träning samt få träna igenom hela kroppen. Vi börjar med uppvärmning och rörlighet följt av cirkelträning där gymutrustningen används. Alla kan delta! Jovanna inspirerar till individanpassad och säker träning som passar just din nivå.

Låt 2018 blir ett år i hälsans tecken!

Anmälan senast 15 feb.!

Torsdag - 22 februari kl. 18.00

"Allsångskväll"

Neptunikören med Jerka och Bosse bjuder på gamla schlagers, örhängen, visor mm..
Middag: Mustig äppelgryta med fläskkött
Pris/pers. 95 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 15 feb.!

Tisdag - 27 februari kl. 19.00

Folkoperan – "Salieri vs Mozart"

Våren 2018 ger Folkoperan Salieri vs Mozart med Loa Falkman i rollen som tonsättaren Antonio Salieri. Ramberättelsen bygger på den mytomspunna relationen mellan tonsättarna Mozart och Salieri. Publiken får följa med genom skapandeprocessens hela spektrum, lekfullhet, glädje, kollektiv kreativitet, men också ensamhet och avundsjuka som slutar i giftmord. Föreställningen börjar kl. 19.00 på Folkoperan.

Vi möts på Folkoperan kl 18.00!

Pris: 290 kr/bilj. (ord.pris 390 kr)

Anmälan senast 20 feb.!

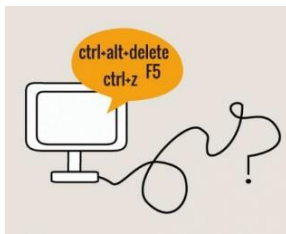


Måndag 5 mars kl. 13.00-16.00

Dataträff/-support med Hans Sandström

Maila gärna din frågeställning innan träffen!

Anmälan senast 27 feb.!



Torsdag - 8 mars

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

“Den svenska skogsindustrins sjötransporter från 1960 till idag - från paragrafer till SECU”

Föredraget följer den historiska utvecklingen från 1960-talet och framåt, i en resa med paragraffartyg, open hatch bulk carriers, ro-ro, sto-ro, kassettsystem, SECU-boxar, och containers.

Föredragshållare: Thomas Lennerfors

Lunch: Morotssoppa med ingefära o chili samt topping

Pris/pers. 75 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

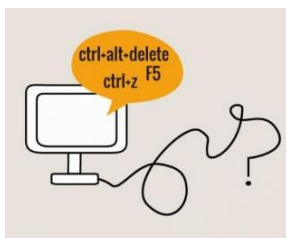
Anmälan senast 1 mars!

Måndag 12 mars kl. 13.00-16.00

Dataträff/-support med Hans Sandström

Maila gärna din frågeställning innan träffen!

Anmälan senast 5 mars!



Torsdag - 15 mars

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00

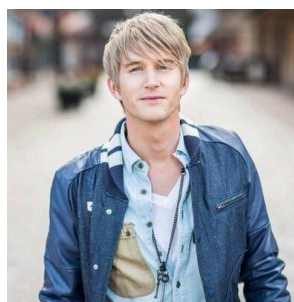
“Musikunderhållning”

Erik Linder och hans pianist bjuder på högklassig musikalisk underhållning på ett lättsamt och roligt sätt.

Favoriter från förr, såsom Frank Sinatra och Hasse och Tage, möter älskade låtar av Ted Gärdestad. Stor underhållning i litet format.

Lunch: Mustig köttgryta med nybakat bröd
Pris/pers. 75 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 6 mars!



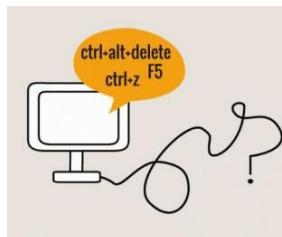
“Idol Erik”

Måndag 19 mars kl. 13.00-16.00

Dataträff/-support med Hans Sandström

Maila gärna din frågeställning innan träffen!

Anmälan senast 13 mars!



Torsdag - 22 mars kl.18.00

Musikunderhållning

“Good old days” Lasse Svensson och Peder Palmcrantz bjuder oss på allt från Bellman till Chuck Berry.

Middag: Gulaschgryta med nybakat bröd
Pris/pers. 95 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 14 mars!

Måndag - 26 mars

Föredrag kl. 13.00 & kl. 14.00 Påskfika

"Planera & gå i pension"

Christer Carlsson från Wavelink ger dig tips och råd!

Pris: 50 kr/pers. för fiket

Anmälan senast 19 mars!



Torsdag 5 april.

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Ålandsexpeditionen 1918"

Föredragshållare: Claes-Göran Dahl

Lunch: Kräftsoppa med nybakat bröd

Pris/pers. 75 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 27 mars!



Torsdag - 19 april

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Landkänning - uddar i sikte"

Föredragshållare: Torbjörn Dalnäs

Lunch: Tom ka gai – kycklingsoppa med nybakat bröd

Pris/pers. 75 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 12 april!

Onsdag - 25 april

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00

"Sjömansprästens baksida"

I samarbete med Sjömanskyrkan & Katarina Sjöfartsklubb bjuder Nils-Göran Wetterberg på berättelser & jazzunderhållning på Katarina Sjöfartsklubb.

Lunch: Het chiligröta med tortilla bröd

Pris/pers. 75 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 17 april!



Håll utkik på hemsidan och på facebook för senaste info!

I mån av plats är övriga familje-medlemmar välkomna att delta i de olika programaktiviteterna.

Övrigt på klubben:

Gym (kostnadsfritt), biljard, dart bibliotek, datorer samt trådlöst/WiFi.

Vi serverar alltid enklare rätter utöver det som står i programmet.

Katarina Sjöfartsklubb

Öppettider:

Måndag (sep-mars) 09.00 - 18.00

Tisdag - torsdag 09.00 - 17.00

Fredag 09.00 - 16.00

ANMÄLAN TILL VÅRA AKTIVITER I FÖRSTA HAND PÅ EMAIL!

Email: klubben@katarinasjofartsklubb.com

Telefon: 08 - 6409496

www.katarinasjofartsklubb.com

www.facebook.com/Katarina.Sjofartsklubb



**V
Ä
L
K
O
M
M
E
N**