



# Katarina Sjöfartsklubb

En del av Stiftelsen Stockholms Sjöfartshotell

## Hösten 2025

**Sjöfartens  
Kultursällskap**  
Sjöfare är mer än transporter – det är kultur också!



### **Bokmässan Göteborg 25/9 - 28/9**

Stiftelsen Stockholms Sjöfartshotell representeras i Sjöfartsmontern genom bl.a. Katarina Sjöfartsklubb.

**Välkommen!**

*Programblad för Sjöfartsmontern finns på klubbens hemsida.*

### **Tisdag 23 september kl.10.00-11.00**

#### **Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt**

Klassbeskrivning: blandade övningar med olika intensitet med såväl kroppsvikt som maskiner. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 22 sept.!**

### **Fredag 26 september kl. 10.00-11.00**

#### **"Pilates strong"**

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 25 sep.!**

### **Tisdag 30 september kl.10.00-11.00**

#### **Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt**

Klassbeskrivning: blandade övningar med olika intensitet med såväl kroppsvikt som maskiner. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 29 sept.!**

### **Torsdag 2 oktober**

#### **Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag**

#### **"Jake, Elwood och jag - En rastlös liftares bekännelser"**

Föredragshållare: Lars Hallin är en före detta sjöman som är född och uppvuxen i Torslanda. Han gjorde sin sista törn på Tärntank 1991. Sedan dess har han jobbat i huvudsak med utbildning i olika sammanhang, men alltid haft en dröm om att skriva något om sin tid till sjöss...

*Lunch: Höstsoppa med linser och rimmat fläsk, nybakat bröd.*

Pris/pers. 85 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

**Anmälan senast 26 sep.!**

### **Fredag 3 oktober kl. 10.00-11.00**

#### **"Pilates strong"**

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 2 okt.!**

**Tisdag 7 oktober kl. 10.00-11.00**

**"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"**

Klassbeskrivning: blandade övningar med olika intensitet med såväl kroppsvikt som maskiner. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 6 okt.!**

**Torsdag 9 oktober**

**Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag**

**"Om Stockholms hamnar och kommande projekt"**

Föredragshållare: Magdalena Bosson, VD Stockholms hamnar.

*Lunch: Laxsoppa med kokosmjölk och nybakat bröd.*

Pris/pers. 85 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

**Anmälan senast 3 okt.!**

**Fredag 10 oktober kl. 10.00-11.00**

**"Pilates strong"**

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 9 okt.!**

**Tisdag 14 oktober kl. 10.00-11.00**

**"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"**

Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 13 okt.!**

**Torsdag 16 oktober**

**Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag**

**"MYS-båtar och gamla träbåtsvarv"**

Föredragshållare: Bengt Palm.

*Lunch: Majssoppa med kyckling & grön chili och nybakat bröd.*

Pris/pers. 85 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

**Anmälan senast 10 okt.!**

**Fredag 17 oktober kl. 10.00-11.00**

**"Pilates strong"**

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

**Anmälan senast 16 okt.!**

**Tisdag 21 oktober kl. 10.00-11.00**

**"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"**

Klassbeskrivning: blandade övningar med olika intensitet med såväl kroppsvikt som maskiner. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 20 okt.!**

**Torsdag 23 oktober**

**Lunch kl. 12.00 & kl.13.00-15.00 Föredrag**

**"Första Hjälpen - Räddar liv"**

*Lunch: Italiensk tomatsoppa med parmesanost och nybakat bröd.*

**Anmälan senast 17 okt.!**

**Fredag 24 oktober kl. 10.00-11.00**

**"Pilates strong"**

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 23 okt.!**

**Vecka 44 - Höstlov inga programpunkter**

**Tisdag 4 november kl. 10.00-11.00**

**"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"**

Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 3 nov.!**

**Torsdag 6 november kl. 17.00**

**"MARTHA-afton"**

Program: presentation och filmvisning av Martha.

Buffé: Pris/pers. 250 kr exkl. dryck.

**Anmälan senast 30 okt.!** *Max 36 pers.*

**Fredag 7 november kl. 10.00-11.00**

**"Pilates strong"**

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta! Kostnadsfritt. Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 6 nov.!**

**Tisdag 11 november kl. 10.00-11.00**

**"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"**

Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 10 nov.!**

**Torsdag 13 november**

**Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag**

**"Vasaorden "**

Föredragshållare: Kommendörkapten Anders Hörneltd. *Mest känd är Anders Hörneltdt kanske för att han var befälhavare på kungaslupen Vasaorden vid kronprinsessan Victorias bröllop.*

*Lunch: Kryddig köttfärssoppa med rotsaker och svarta bönor och nybakat bröd.*

Pris/pers. 85 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

**Anmälan senast 7 nov.!**

**Fredag 14 november kl. 10.00-11.00**

**"Pilates strong"**

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta! Kostnadsfritt. Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 13 nov.!**

**Tisdag 18 november kl.10.00-11.00**

**"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"**

Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 17 nov.!**

**Tisdag 18 november kl.16.00-19.00**

**"Perfect punch med Karin"**

*Förtäring: Wrap och ett glas vin/alkoholfritt.*

Pris per pers. 150 kr inkl. material.

**Anmälan senast 17 nov.!**

**OBS! Onsdag 19 november**

**Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag**

**Forskare ombord - Kraften i teori och praktik**

Föredragshållare: Karl Garne lärare KTH

*Lunch: Lasagnesoppa (kyckling) och nybakat bröd.*

Pris/pers. 85 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

**Anmälan senast 14 nov.!**

**Fredag 21 november kl. 10.00-11.00**

**"Pilates strong"**

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta! Kostnadsfritt. Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 20 nov.!**

**Tisdag 25 november kl. 10.00-11.00**

**"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"**

Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 24 nov.!**

**Torsdag 27 november**

**Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag**

**"Boklansering i samarbete med Ove Allanssonsällskapet och Arbetarnas Kulturhistoriska Sällskap"**

Ove Allanssonsällskapetets - nya antologi "Blues för Ove" samt Thomas Abrahamssons nya novellsamling, "Blues för Ove".

Moderator/föredragshållare: Lennart Johansson, Britt Edenstjärna och Thomas Abrahamsson.

*Lunch: Krämig fisksoppa med dill och citron med nybakat bröd.*

Pris/pers. 85 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

**Anmälan senast 21 nov.!**



**Fredag 28 november kl. 10.00-11.00**

**"Pilates strong"**

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

**Anmälan senast 27 nov.!**

**Tisdag 2 december kl. 10.00-11.00**

**"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"**

Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

*Smoothies 30 kr (beställs innan passet)*

**Anmälan senast 1 dec.!**

**Tisdag 2 december kl. 15.00-18.00**

**"Julstök Nr1 med Karin"**

Vi provar att göra egen tvål och vaxljus.  
*Förtäring: Räksmörgås inkl. alkoholfri dryck.*

Pris: 150 kr inkl. "pyssel" som man får ta med sig hem.

**Anmälan senast 28 nov.!**

**Torsdag 4 december**

**Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag**

**"Svenska Högarnas fyr"**

Föredragshållare: Lennart Andersson  
*Lunch: Krämig fisksuppa med torsk, kallrökt lax och potatis med nybakat bröd.*

Pris/pers. 85 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

**Anmälan senast 28 nov.!**

**Fredag 5 december kl. 10.00-11.00**

**"Pilates strong"**

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

*Smoothies 30 kr (beställs innan passet)*

**Anmälan senast 4 dec.!**

**Tisdag 9 december kl. 14.00-18.00**

**"Julstök Nr2 med pepparkaksbak"**

*Förtäring: Skinksmörgås med glögg.*

Pris: 150 kr inkl. "goodiebag" med sig hem.

**Anmälan senast 5 dec.!**

**Torsdag 18 december kl. 12.00**

**"Julbord - Sjöfartshotellet"**

*Ta med en julklapp till julklappsutdelningen, värde ca 50 kr.*

Pris/pers. 375 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

**Anmälan senast 11 dec.!** Max 38 pers.

**VÄLKOMMEN**

*Kicki med besättning*

Med reservation för ändringar!

Stanna hemma vid minsta

förkylningssymptom.

***I mån av plats är familjemedlemmar välkomna att delta i de olika Programaktiviteterna.***

**Övrigt på klubben:**

*Gym (kostnadsfritt), biljard, bibliotek, datorer, Wi-Fi, symaskin, karaoke.*

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

*Köket stänger 30 min före stängning.*

**Katarina Sjöfartsklubb**

**Öppettider:**

**Måndag - torsdag 09.00 - 17.00**

**Fredag 09.00 - 16.00**

**Klubben kommer att håll stängt följande datum:**

**5 december**

**ANMÄLAN TILL VÅRA AKTIVITER I FÖRSTA HAND PÅ EMAIL!**

**klubben@katarinasjofartsklubb.com**

**Telefon: 070-6182618**

**[www.katarinasjofartsklubb.com](http://www.katarinasjofartsklubb.com)**

**[www.facebook.com/Katarina.Sjofartsklubb](https://www.facebook.com/Katarina.Sjofartsklubb)**