

Nyhetsbrev



Katarina Sjöfartsklubb

En del av Stiftelsen Stockholms Sjöfartshotell

Våren 2026

Tisdag 13 januari kl. 10.00-11.00

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

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

Anmälan senast 12 jan.!

Fredag 16 januari 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 15 jan.!

Tisdag 20 januari kl. 10.00-11.00

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

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

Anmälan senast 19 jan.!

Torsdag 22 januari

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Brittiska flottans uppträdande i Östersjön med fokus på stora nordiska kriget, Napoleonkrigen och Krimkriget"

Föredragshållare: Nils Modig

Lunch: Grön ärtsoppa med pepparotskräm och nybakat bröd.

Pris per pers. inkl. 85 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 16 jan.!

Fredag 23 januari 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 22 jan.!

Tisdag 27 januari kl. 10.00-11.00

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Anmälan senast 26 jan.!

Torsdag 29 januari

**Lunch kl. 12.00 & kl. 13.30 Visning
Stockholmsrundnan – visning av
Stadsmuseet**

*Lunch: Krämig blomkålssoppa med
bacon och nybakat bröd.*

Pris per pers. inkl. 85 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 24 jan.!

Fredag 30 januari 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 29 jan.!

Tisdag 3 februari kl. 10.00-11.00

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och
inslag av pulsträning. Individanpassad
träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 2 feb.!

Tisdag 3 februari kl. 15.00-18.00

"Luffarslöjd med Karin"

Förtäring: Wrap 85 kr exkl. dryck.

Anmälan senast 30 januari.!

Torsdag 5 februari

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Hjärtstartare - hur används den"

*Lunch: Hjärtvänlig soppa - röd linssoppa
med räkor och nybakat bröd.*

Pris per pers. inkl. 85 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 31 jan.!

Fredag 6 februari kl. 10.00-11.00

"Pilates strong"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och
inslag av pulsträning med kroppsvikt
och miniband. Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 5 feb.!

Tisdag 10 februari kl. 10.00-11.00

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och
inslag av pulsträning. Individanpassad
träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 9 feb.!

Torsdag 12 februari

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

**"Det ryska anfällskriget mot Ukraina –
bakgrund och vad händer nu?"**

Föredragshållare: Shahin Olesén Eghraghi -
sjöman, statsvetare, tidigare militär.

*Lunch: Nikkaluokta soppa och nybakat
bröd.*

Pris per pers. inkl. 85 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 6 feb.!

Fredag 13 februari 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 12 feb.!

Tisdag 17 februari kl. 10.00-11.00

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och
inslag av pulsträning. Individanpassad
träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 16 feb.!

Tisdag 17 februari kl. 15.00-18.00

"Luffarslöjd med Karin"

Fika: Semla inkl. kaffe

Pris per pers. 60 kr.

Anmälan senast 16 feb.!

Torsdag 19 februari

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"En sjöman blickar tillbaka"

Föredragshållare: Thore Hansson

Lunch: Thaiändsk gryta med kycklingsfärs och nybakat bröd.

Pris per pers. inkl. 85 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 13 feb.!

Fredag 20 februari 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 19 feb.!

Vecka 9 Uppehåll - Sportlov

Tisdag 3 mars kl. 10.00-11.00

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 2 mars.!

Torsdag 5 mars

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Livet på en lyxkryssare"

En rolig och nostalgisk tidsresa tillbaka till 1989 – om tre kvinnor som ger sig ut på sitt livs äventyr. En feelgoodserie om livet på M/S Royal Sunshine.

Föredragshållare/författare: Katarina Lundholm

Lunch: Lyxig svampsoppa med lagrad ost och nybakat bröd.

Pris per pers. inkl. 85 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 27 feb.!

Fredag 6 mars 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 5 mars.!

Tisdag 10 mars kl. 10.00-11.00

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 9 mars.!

Torsdag 12 mars

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Stiftelsen Maritimt Kulturarv"

Föredragshållare: Mats Gullström, verksam inom shipping, reservofficer i Marinen.

Lunch: Kräftsoppa och nybakat bröd.

Pris per pers. inkl. 85 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 6 mars.!

Fredag 13 mars 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 12 mars.!

Tisdag 17 mars kl. 10.00-11.00

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 16 mars.!

Torsdag 19 mars

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Motor Yacht Society - MYS"

Föredragshållare: Gunnar Haglund,
Arona 1904 AB, ordförande i MYS.

*Lunch: Lysande gul fisksoppa och
nybakat bröd.*

Pris per pers. inkl. 85 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 13 mars.!

Fredag 20 mars 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 19 mars.!

Tisdag 24 mars kl. 10.00-11.00

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och
inslag av pulsträning. Individanpassad
träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 23 mars.!

Torsdag 26 mars

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Läget i Iran"

Föredragshållare: Shahin Olesén
Eghraghi, sjöman, statsvetare, tidigare
militär.

*Lunch: Persisk nudelsoppa - Ash Reshte
och nybakat bröd.*

Pris per pers. inkl. 85 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 20 mars.!

Fredag 27 mars 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 26 mars.!

Tisdag 31 mars kl.15.00-18.00

"Påskpyssel med Karin"

Förtäring: Kycklingwrap

Pris per pers. inkl. 85 kr exkl. dryck

Anmälan senast 30 mars.!

Onsdag 1 april kl.14.00-16.00

Påskfika - buffé

Pris per pers. 85 kr inkl. kaffe

Anmälan senast 26 mars!



Lånad bild

Torsdag 16 april

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

**"Minsveparen M 20 - 80 år till sjöss i krig
och fred"**

Föredragshållare: Anders Torelm,
ordförande i Föreningen Minsveparen
M20.

*Lunch: Tomatsoppa med pasta och
parmesanbröd.*

Pris per pers. inkl. 85 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 10 april.!



Foto: C.G. Wahlin, CC BY-SA 4.0.

VÅRUTFLYKT!

Torsdag 21 maj

Utflykt med lunch kl. 10.00 - kl. 14.00

Sjömanskyrkan i Nynäshamn

Transport från Katarina Sjöfartsklubb kl.10.00, transport tillbaka kl.14.00.

Pris per pers. inkl. 225 kr inkl. transport.

Anmälan senast 13 maj.!



Sjömanskyrkan

Med reservation för ändringar!

VÄLKOMMEN!

Kicki med besättning

I mån av plats är familjemedlemmar välkomna att delta i de olika program-aktiviteterna.

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 klubbens stängning.

Katarina Sjöfartsklubb

Öppettider:

Måndag - torsdag 09.00 - 17.00

Fredag 09.00 - 16.00

OBS! Följ oss på Facebook samt håll utkik på vår hemsida för avvikande öppettider vid helgdagar.

Kryssningssäsong 20 april tom 30 sept.!

ANMÄLAN TILL VÅRA AKTIVITER I FÖRSTA HAND PÅ EMAIL!

klubben@katarinasjofartsklubb.com

Telefon: 070-6182618

www.katarinasjofartsklubb.com

www.facebook.com/Katarina.Sjofartsklubb



Katarina Sjöfartsklubb