



HÄLSO- OCH LIVSSTILSPROGRAM

WellnessWoman



HAGABADET

Källan till ett långt gott liv

Om WellnessWoman

WellnessWoman är ett hälso- och livsstilsprogram som vänder sig till dig kvinna mitt i livet som vill förbättra din hälsa och skapa bestående levnadsvanor som kan behållas genom hela livet. Ett program som handlar om att ge dig själv tid, omtanke och styrka. Det är en resa mot mer energi, bättre balans och en känsla av att du äntligen prioriterar dig själv.

Med WellnessWoman får du kunskap, redskap, inspiration och motivation att bryta gamla mönster och skapa nya livsstilsval genom fysisk aktivitet, coachande samtal, mental träning, kost, biohacking, återhämtning och behandlingar.

OM UPPLÄGGET

- ✓ Programmet innehåller gruppträffar, individuella sessioner och egenvård. Varje vecka får du access till en ny modul med ett specifikt fokusområde, nya uppgifter och inspiration till din fortsatta hälsoresa för att skapa hållbara vanor som fungerar i vardagen.
- ✓ Tillsammans med WellnessWomans personliga tränare ses gruppen varje vecka för coachad och gemensam träning anpassad för kvinnan mitt i livet med fokus på styrkebaserade övningar med fria vikter, maskiner och kroppsvikt. Utöver detta träningstillfälle tränar du på egen hand på gym, gruppträningspass, online och/eller efter våra träningsprogram.
- ✓ Varje vecka får du också ta del av workshops, föreläsningar eller andra aktiviteter med våra experter. Aktiviteterna är kopplade till programmets moduler och teman. Träffarna sker främst på Hagabadet Haga.
- ✓ Utöver det guidas du genom processen i vår digitala plattform med praktiska uppgifter, reflektionsövningar och checklistor. Du får tips och inspiration på egenvård och kunskap i form av presentationer, videos och audiofiler.

PROGRAMMET ÄR UPPDELAT I 12 MODULER

Vecka 1

- Prestart online

Vecka 2

- Introduktion och kartläggning av nuläge

Vecka 3

- Fysisk aktivitet & rörelse

Vecka 4

- Kost & näring

Vecka 5

- Mental hälsa & återhämtning

Vecka 6-7

- Balans & hållbarhet

Vecka 8

- Optimera välbefinnandet

Vecka 9

- Fördjupning – Kost & näring / Fysisk aktivitet & rörelse

Vecka 10

- Fördjupning – Mental hälsa & återhämtning

Vecka 11

- Fördjupning – Optimera välbefinnandet

Vecka 12

- Reflektion & framåtblick

PROGRAMMET INNEHÅLLER

- Kartläggning av nuläge och uppföljning i form av självskattningsverktyg, tester och kroppssammansättningsanalys
- Hälsokontroll med blodanalys samt access till Salutos hälsoapp inkl. webinar med experter
- PTGroup – träning i gruppformat med PT
- Coachande samtalsworkshops
- Massagebehandling, behandlingsritualer och egenvård
- Föreläsningar & workshops i kost, träning, mental hälsa, biohacking och klimakteriet
- Klasser med fokus på återhämtning, andning och funktionell träning
- Introduktion och access till VitalityLabs återhämtningsmetoder; rödljusterapi, kryo-terapi, rollmassage och kompressionsterapi
- Community och diskussionsforum online
- PureSpa-besök i samband med introduktions- och avslutnings-tillfälle
- Access till gym och spa i samband med kurstillfällena
- Egen träning med stöd av träningsprogram
- Tillgång till digital plattform med coachande inslag, reflektionsuppgifter och kunskaps-material

DATUM OCH TIDER

Programmet går under perioden september–december 2026 och sker till största del på Hagabadet Haga. De gemensamma träffarna sker vanligtvis måndagskvällar samt onsdagskvällar.

Med reservation för ev. ändring. Missade kurstillfällen kan tyvärr inte tas igen vid annat tillfälle.

Prestart

Programmet inleds med att du får access till vår digitala plattform en till två veckor innan vår första gemensamma träff. Här hittar du all information om programmets upplägg. Under dessa veckor bekantar du dig med plattformen och kommer igång med introduktionsmaterial och reflektionsuppgifter. Du får också access till Salutos hälsoapp och bokar tid för blodanalys.

Introduktionsträff

Vår första gemensamma träff och introduktion till programmet sker med en heldag på vackra Hagabadet Haga, där vi tillsammans lägger grunden för de kommande veckorna. Dagen bjuder på kroppssammansättningsanalys och tester kring din nuvarande hälsostatus, en introducerande coachande samtalsworkshop samt en mjuk träningsstart och yogaklass. Dagen avslutas med PureSpa-ritual och egen tid för avkoppling i vårt spa.

Plats: Hagabadet Haga

Söndag 13/9 kl. 09.00–17.00

TRÄNING & PTGROUP

Tillsammans med WellnessWomans personliga tränare möts gruppen varje vecka för coachad och gemensam träning. Här får du träna efter anpassade träningsprogram för kvinnor mitt i livet med fokus på styrkebaserade övningar med fria vikter, maskiner och kroppsvikt. Träningen är varierad och utmanande, med inslag av styrka, kondition, rörlighet och balans.

Du tränar i en trygg och stödjande miljö där det finns utrymme för både gemenskap och individuell vägledning. Du får möjlighet att utvecklas i din egen takt, med stöd av personlig tränare och med inspiration från gruppens gemenskap och energi.

Under programmet får du en gymintroduktion samt ta del av några gruppträningstillfällen med fokus på rörlighetsträning, andning och mentalt välbefinnande.

Plats: Hagabadet Haga

Måndagar kl. 19.00–20.00

- **14/9** Introduktion till gym
- **21/9 kl. 19–20** PT Group + funktionstester
- **28/9 kl. 19–20** PTGroup
- **5/10 kl. 19–20** Gruppklass - funktionell rörelse, andning och teknik
- **12/10** PTGroup
- **19/10** PTGroup
- **26/10** PTGroup
- **2/11** PTGroup
- **9/11** PTGroup
- **16/11** PTGroup
- **23/11** PTGroup + uppföljning av funktionstester

COACHANDE SAMTALSWORKSHOPS

Som en del av programmet ingår coachande samtalsworkshops i gruppformat. Genom diskussion, reflektion och praktiska övningar får du stöd att identifiera hinder, hitta nya perspektiv och skapa strategier för hållbara vanor och riktning i vardagen.

Plats: Hagabadet Haga

Start och avslut på introduktions- och avslutningstillfället samt två onsdagskvällar kl. 18.30–20.00

Söndag 13/9 Introduktionsträff kl. 12.30–13.45

Onsdag 14/10 kl. 18.30–20.00

Onsdag 11/11 kl. 18.30–20.00

Söndag 29/11 Avslutningsträff kl. 13.00–14.30

FÖRELÄSNINGAR & WORKSHOPS

Under programmet deltar du i flera föreläsningar, workshops och gruppaktiviteter inom bland annat träning, mental hälsa, kost, återhämtning, biohacking och klimakteriet. Här möter du WellnessWomans experter och får kunskap, inspiration och praktiska verktyg som hjälper dig att skapa mer balans och stärka ditt långsiktiga välbefinnande.

Webinar Saluto – Förstå din hälsodata & genomgång av blodanalys

Plats: Online via Teams

Onsdag 16/9 kl. 18.30–20.00

Föreläsning fysisk aktivitet & rörelse

Plats: Hagabadet Haga

Måndag 21/9 kl. 17.30–18.45

Kostworkshops

Plats: Hagabadet Haga

Måndag 28/9 kl. 17.30–18.45

Måndag 2/11 kl. 17.30–18.45

Aktivitet – Yinyoga "Sömn" och basturitual

Plats: Hagabadet Drottningtorget

Onsdag 7/10 kl. 18.30–21.00

Föreläsning – Klimakteriet

Plats: Hagabadet Haga

Onsdag 21/10 kl. 18.30–20.00

Föreläsning & introduktion VitalityLabs återhämtningsmetoder

Plats: Hagabadet Haga

Onsdag 28/10 kl. 18.30–20.00

Bokning och access till VitalityLab för individuella behandlingar.

Föreläsning/workshop – Massage, behandling och lymfsystemet

Plats: Hagabadet Drottningtorget

Onsdag 18/11 kl. 18.30–20.00

Bokning för individuell massagebehandling.

Avslutningsträff

Dagen inleds med individuell tid för uppföljning av kroppssammansättningsanalys och tester. Därefter följer en gemensam avslutningsträff med lunch och coachande samtalsworkshop med fokus på reflektion och framåtblick. Dagen avslutas med egen tid för avkoppling och spabesök.

Plats: Hagabadet Haga

Söndag 29/11

09.15–11.45 | Individuell tid för test & mätning

12.00–12.45 | Gemensam lunch

13.00–14.30 | Workshop Coachande samtal

15.00–17.00 | PureSpa

Check-In

Vi ses online för en gemensam check-in efter WellnessWomans avslut samt webinar med Saluto för uppföljning av hälsodata och blodanalys.

Plats: Online via Teams

Måndag 14/12 kl. 18.30–20.00

Kontakt:

wellnesswoman@hagabadet.se