

MÅ BRA PÅ WENNGARN

EN SAMMANFATTNING



MÅ BRA

Må bra är en viktig del av Wenngarn. Vi eftersträvar en hållbar balans mellan livets alla delar och vill tillsammans med gäster, boende samt personal skapa en mötesplats för träning och hälsa på Wenngarn.

Här är ett smörgåsbord av några aktiviteter som kan få dig att må bra på Wenngarn.





På Wenngarn mår vi bra både som gäst, företagare, boende och medarbetare. Vi kan kanske inte förändra världen i stort, men vi vill att människor i vår närhet som besöker Wenngarn får en minnesvärd och inspirerande upplevelse hos oss. Tillsammans kan vi göra världen lite bättre!



ASKARE HAGE

Wengarn omsluts av en bildskön miljö med utsikt över slottsparken och närhet till både Garnsviken och naturreservatet Askarehage. Två promenadvänliga naturstigar tar er genom skog- och betesmarken ner över strandängarna. Varför inte ta en promenad ner till fågeltornet för att upptäcka några av områdets 220 bokförda fågelarter.



GYMMET

Låt inte ladans yttre lura er! Högst upp i Betongfabriken hittar ni Wenngarn Sportcenter – träningscentret på landsbygden. Här finns allt från en inomhuslöparbana på 80 meter, en rigg med "Monkey bars" och lyftarpodier för de lite tyngre lyften. Vi är glada att kunna erbjuda er en av landets få Eleiko-certifierade gymanläggningar. Priser och information kring medlemskap hittar ni i Wenngarns-appen.





TURRIDNING

SPORTCENTER

UTEGYM

LEKPLATS

AKTIVITETSYTA

WENNGARNS DJUR

**FÅGELTORNET
NATURRESERVAT**

GOLFBANA



UTEGYM OCH HINDERBANA

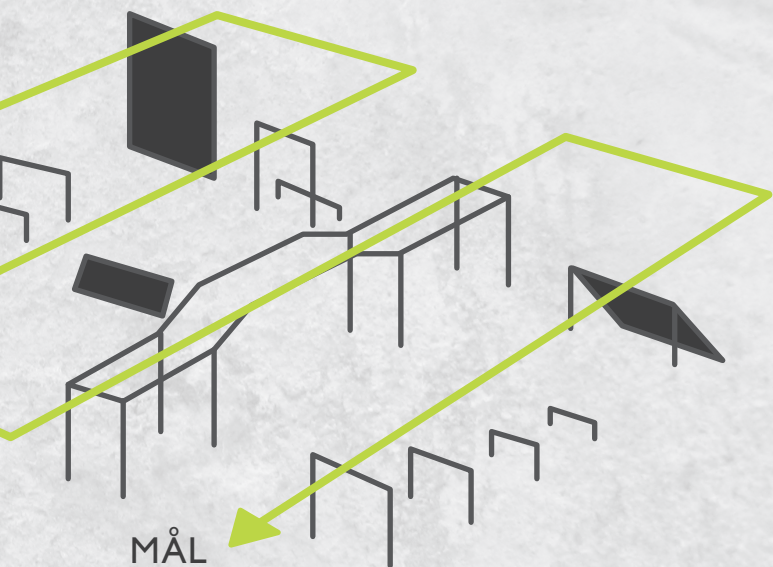
Vem vill träna inne under sommaren? Juli 2015 öppnades Wenngarn Obstacle, ett utegym med skivstänger, vikter, kettlebells och hinderbana! Hinderbanan är konstruerad av Konstantin Avramidis, en av landets främsta inom hinderbaneträning.

START



*Tips! Handskar är ett plus
för att skydda händerna*

Banan börjar med en modest vägg följt av en låg över-
under-kombination. Ta dig upp med hjälp av repet över
den respektingivande tre meters väggen och pass på för
”revbensknäckaren” när du tar språnget från den lilla
till den stora. Landa strax under bröstkorgen mot
ribban, då har du kommit rätt! Ett skutt över den låga
väggen på dryga metern och sedan ett ”Irish table” där



man ska ta sig över på bästa sätt. Låt armarna bekänna färg i armgången tätt följt av en klättring till toppen i det fyra meter långa repet. En lutande vägg och som avslutning fyra trappsteg. Man ska alltså gå som en trappa mellan dessa, ovanpå ribborna. Se upp vid halt underlag – ett felsteg och det kan bli en smärtsam historia!



MAT & DRYCK

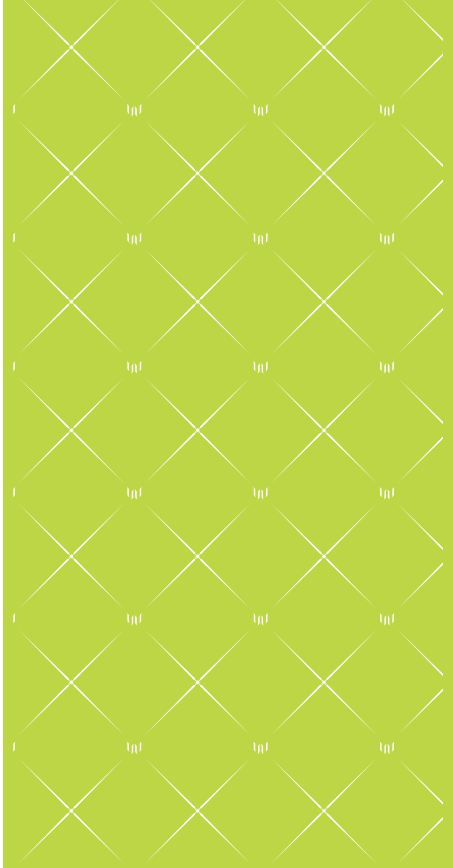
Bra mat gör skillnad för både kropp och natur. Wenngarn har över 1000 år av historia och en vision för 1000 år av framtid. I Magnus Gabriel de la Gardies slottspark med tillhörande trädgård fanns råvaror som humle, jordgubbar och hallon. Vi har inspirerats av historien genom att åter odla dessa råvaror, ekologiskt och helt utan bekämpningsmedel för minskad miljöpåverkan. Våra egenodlade grödor kompletterar de ekologiska eller lokalproducerade råvarorna som används i våra restauranger, bageri och dryckerier. Bli inte förvånad om den krispiga mangoldsalladen på Dammstugan väcker liv i nya smaklökar – att odla själv ger en extra dimension till maten.

UPPLEV WENNGARN

Vi märker att Wenngarn är svårt att beskriva med ord – Wenngarn måste upplevas.

Upplev Wenngarn tillsammans med era vänner eller kollegor. Starta konferensdagen med yoga, gå en kurs på hinderbanan med kompisgänget eller utmana varandra under en av våra skraddarsydd gruppträningsaktiviteter. Wenngarn är till för alla, både de som vill träna hårt eller kanske bara vill umgås, bada bastu & njuta av den fantastiska atmosfär som Wenngarn har att erbjuda!





wfe.
WENNGARN

Wenngarn, 193 91 Sigtuna
Epost: info@wenngarn.se
Telefon: 08-599 293 30

