



## Träningsweekend Örenäs Slott 10-11 November

### Lördag:

09.15 **Välkomstfika** – Instruktorerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

09.45 **Välkomstmöte** – Få information om helgen och de olika träningspassen

10.30 – 11.15 **Cirkelträning på utegymmet med Marlen** - Styrketräning på hotellets fina utegym där vi arbetar igenom hela kroppen med olika stationer. Passet hålls utomhus.

10.30 – 11.15 **Freepower** - På det här intensiva och samtidigt rofyllda pass kommer du att skapa mer pondus. Du kommer att upptäcka dina olika förmågor; att vara smidig och koncentrerad, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!

11.30 – 12.15 **Löpskolning** - Lär dig hur du ska springa med rätt teknik för att få ut optimalt av löpningen. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan bättra din löpstil för ett mer effektivt löpsteg.

11.30 – 12.15 **Actic Cardio Box med Sofia** - Actic presenterar en förkoreograferad gummibandsbaserad coreklass där skuggboxning varvas med funktionell styrka och hög/lågintensiv konditionsträning. Brännande, cool och perfekt i tiden!

12.15 – 13.15 **Slottets goda lunchbuffé, sallad, bröd och vatten**

13.15 – 14.00 **Föreläsning**

14.15 – 15.00 **Afro med Sofia** - Till ljudet av trummor dansar vi med stora, kraftfulla och jordnära rörelser i en dynamisk barfotadans. Frigörande och härligt!

14.15 – 15.00 **Tabata med Marlen** - Högintensiv Funktionell träning i form av intervaller. Effektivt för hela kroppen där både styrkan och konditionen utmanas. Vid väder körs passet utomhus.

15.15 – 16.00 **Les Mills Body Combat med Marlen** – Kampsportsinspirerat pass med slag och sparkar som sätts samman till en koreografi till musik.

15.15 – 16.00 **Funktionell styrka med Sofia** - Glatt och funktionellt pass där vi jobbar igenom kroppens alla delar genom rörlighet, styrka och kondition. Passet är koreograferat till musiken och flera av övningarna utförs med hjälp av gummiband

16.10 – 16.30 **Stretch med Sofia** - Sträck ut i hela kroppen efter en tuff träningsdag. Avslutas med avslappning

16.30 **Eftermiddagsfika och egen tid med ex tid i badtunnan**

19.30 **2 rätters middag på slottet**. Förrätt och huvudrätt.



## Söndag:

7.30 – 8.30 **Yogalates med Sofia** – Börja dagen med att uppleva ett möte av det bästa mellan två världar, yoga och pilates. Styrka, rörlighet och balans i en fin kombination för väcka kroppen. Passet avslutas med en skön avslappning och uppladdning för en ny träningsdag.

08.00 – 8.30 **Morgonjogg med Marlen** – En skön morgonjogg i behagligt tempo runt Örenäs vackra omgivningar.

8.30 – 9.45 **Frukostbuffé på slottet**

9.45 – 10.30 **Föreläsning med Marlen – Förbränna eller bränna ut?** Träna är både väldigt roligt och bra för kropp och själ. Men, vad händer när kroppen är trött och vi inte tar det på allvar för det är så kul att träna? Vad innebär det egentligen att vara sund och vältränad? Marlen kommer på ett personligt sätt att dela med sig av sina egna erfarenheter om otränad till övertränad till vältränad, samt hjälpa dig att få ihop Livspusslet.

10.45 – 11.30 **Mobility med Anna** - En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll.

10.45 - 11.30 **Box med Marlen** - Slag och sparkar som utförs genom att arbeta två och två. Massor med energi och självkänsla! Passet avslutas med stretch.

11.30 – 12.00 **Energipåfyllning med smoothie**

12.00 – 13.00 **WOD och stretch med Anna W** - Crossfit inspirerat pass där du har möjlighet att utmana dig rejält. Passet hålls utomhus.

12.00 – 13.00 **Aerobic Dance med Sofia** – Hitta nattklubbskänslan, fast på träningsgolvet. Passet för dig som älskar dans! Den ultimata träningsformen för dig som söker ett roligt och effektivt sätt att träna både din kondition och koordination! Vi sätter ihop steg, snurrar och hopp till en rolig danskoreografi.

13.00 – 13.15 **Tack och avslutning** – Avslutning för helgen och överraskning.

13.15 **Slottets goda brunch**

