



Sommarevent Vejbystrand

Onsdag 22/7

08:00 – 08.45 Freepower®

Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjustringen - upplevelsen kan bli magisk. Inte sällan vibrerar den sista meditationen.

08.45 - 10.00 Frukost

10.00 - 10.45 Funktionell styrka

Glatt och funktionellt pass där vi jobbar igenom kroppens alla delar genom rörlighet, styrka och kondition. Passet är koreograferat till musiken och övningarna utförs med hjälp av gummiband, miniband, pinne och egna kroppen. Påhittiga övningar som fungerar utmärkt att ta med sig hem för hemmaträning.

11.00 – 12.00 Yin Yoga

En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. En riktig boost för både kropp och själ. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. En perfekt avslutning på dagen.

Eftermiddagen till fritt förfogande, förslagsvis Marley on the beach, en musikfest på stranden i Vejbystrand.

Torsdag 23/7

08.00 – 08.45 PowerTraining

Vi börjar dagen genom en promenad i de vackra omgivningarna. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika övningar för vår styrka, rörlighet och balans. Perfekt inspiration till alla kommande sommarpromenader.

08.45 – 10.00 Frukost

10.00 – 10.45 HIIT

Atletiskt pass där vi bland annat använder oss utav en "box" att röra oss runt, kallad penalty box. Snabba fötter, förflyttningar och hopp över (för den som vill) – allt för att träna upp oss till att bli snabba och atletiska. Alternativ på övningar visas så alla kan vara med. Passet utförs i intervallform.

11.00 – 12.00 Mobility

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Vi kommer även

att ta hjälp från en triggerboll. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem.

Eftermiddagen till fritt förfogande. För de som önskar erbjuds gemensam promenad bort till närbelägna Vejby vingård för en vinprovning.

Fredag 24/7

07.45 – 08.45 Yoga

En skön start på dagen, då vi sakta väcker kroppen till liv. Rörlighet, styrka och balans – Allt i ett lugnt och behagligt tempo i full närvaro. Vi flödar igenom rörelserna och avslutar i en avslappning

08.45 – 10.00 Frukost

10.15 – 11.00 Löpskola

Lär dig springa med rätt löpteknik med hjälp av olika löpskolningsövningar samt löpstyrka. Få tips på hur du kan springa mer effektivt och skonsamt för kroppen för att spara energi. Nyttigt för vana löpare och en ögonöppnare för icke löparen som efter detta förhoppningsvis vill komma igång och springa.

11.15 – 12.00 Strong by zumba

Ett kampsportsinspirerat HIIT pass med funktionella övningar. Pulsen är hög och en stor coolhetsfaktor i passet. Rörelserna är synkade till musik som ger det hela lite av en euforisk känsla. Övningarna visas i olika nivåer, så alla kan vara med! Obs, det är inte dans.

12.00 – 12.30 Stretch

Skön avslutning på eventet genom att till lugn musik få sträcka ut i hela kroppen och få tillbaka en harmonisk känsla.