Skepparholmen 25-26 September

Lördag:

09.15 Välkomstfika

09.45- 10.15 Välkomstmöte – Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Skepparholmen och helgens aktiviteter.

10.30- 11.15 Funktionell cirkel med Sofie (UTOMHUS) - Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke- och konditionsövningar med vår egna kropp samt redskap som penalty box, repstege och gummiband.

10.30 – 11.15 Freepower® med Marlene - 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 tjusningen - upplevelsen kan bli magisk. Inte sällan vibrerar den sista meditationen.

10.30 – 11.15 Core® med Karolina - Stärk upp kroppens kärna – de viktiga mag- och ryggmusklerna.

11.30 – 12.15 Löpskolning med Marlene (UTOMHUS)– 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. Ingen löparvana krävs!

11.30 – 12.15 Funktionell styrka med Sofie – Glatt och funktionellt pass där vi jobbar igenom kroppens alla delar genom rörlighet, styrka och kondition. Flera av övningarna utförs med hjälp av gummiband.

11.30 – 12.15 Mobility Flex® med Karolina - Fokus ligger på flexibilitet och rörlighet genom att träna med statiska och dynamiska rörelser hämtade från yoga, pilates och klassisk stretch. Vi använder oss utav en träpinne för att ytterligare komma djupare i stretchen och göra oss ännu mera påminda om kroppens placering och hållning.

12.15 – 13.15 Lunch med varmrätt, sallad samt måltidsdryck.

13.15 - 14.45 Skogsbad med Karolina – Precis bakom hotellet ligger en mysig liten skog mellan hav och sjö som vi gör ett besök till för ett härligt skogsbad. Skogsbad handlar om att vara i naturen med öppna sinnen. Under guidning uppmanas vi att genom syn, hörsel, lukt och känsel vara mer i nuet. En fantastisk möjlighet till djup återhämtning och ett uppfriskande inslag under träningshelgen.

15.00 – 16.15 Endurance och stretch med Marlene (UTOMHUS) - Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna vid hav och sjö. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar och styrkemoment – allt kan hända ute i naturen.

15.00 – 16.00 Yinyoga med Karolina - 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.

15.00 – 16.00 Les Mills Body Attack® och stretch med Sofie - Ett sportinspirerat konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Vi kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Lite som ett tuffare och häftigare gympapass.

16.00 Eftermiddagsfika

18.00 2 Rätters Middag inkl kaffe

20.00 – 22.00 SPA tillgängligt för vår grupp

Söndag:

07.30 – 08.30 Yoga med Karolina – 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

07.30 – 08.15 PowerTraining med Marlene (UTOMHUS)- ”Powerwalk med styrkeövningar” Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft längs med havet. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrkeövningar.

07.30 – 08.15 Bootywork med Sofie – Roliga och fantasifulla styrkeövningar för de utvalda delarna mage, rumpa och lår. Vi använder oss till en stor del utav det effektiva minibandet med grymma övningar att få med sig hem.

07.30 – 10.00 Frukostbuffé

09.30 – 10.15 Föreläsning med Sofie - "Sant eller falskt - vad vet vi dag?"
Slå Dig ned en stund och lyssna till denna föreläsning som manar till eftertanke och bidrar till ökad allmänbildning runt påstående kring allt från himmel och jord. Sofie arbetar till vardags som läkare och är en van föreläsare.

10.30– 11.15 Soma Move med Karolina - Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

10.30 – 11.15 Aerobic med Sofie - Minns Du 90-talet? Eller är Du nyfiken på hur 90-talet var i träningssalarna? Step touch, grape wine. Oavsett om det klingar som kända namn på steg för Dig - eller mest som rappakalja - kommer Du att må riktigt gott av en stund ren och skär rörelseglädje med medryckande musik. Stegen sätts i slutet av passet ihop till en längre serie där du får känna dig som en stjärna!

10.30 – 11.15 Löpning, intervaller med Marlene (UTOMHUS)- Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Vi håller till på en bana, så du själv väljer tempot i dina intervaller. Vi utför intervallerna på ett roligt och lekfullt sätt - Perfekt inspiration till kommande löppass.

11.30 - 12.30 3D Träning och stretch med Karolina – Detta pass utgår från kroppens 3 rörelseplan: sidled, framåt, och rotation. Här tar vi klassiska gymövningar och skapar rotationer för att utmana rörligheten och styrkan i en och samma övning. 3D-träning syftar till att skapa en funktionell kropp som innefattar god rörlighet, koordination, balans och styrka!

11.30 – 12.30 WOD och stretch med Marlene (UTOMHUS) – Crossfit inspirerat pass där vi tränar igenom olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Vi använder oss utav vår egen kroppsvikt samt utav penaltyboxes. Atletiskt pass där du verkligen ges möjlighet att ta ut dina sista krafter för helgen.

11.30 – 12.30 Les Mills Body Balance® med Sofie - En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk.

12.40 – 13.00 Tack och avslutning!

13.00 Brunch