

Träningshelg Skepparholmen

21-22 Maj 2022

Lördag

09.15 Välkomstfika

09.45- 10.15 Välkomstmöte – **SJÖSALEN**

Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Skepparholmen och helgens aktiviteter.

10.30 – 11.15 Afro med Karolina - **SJÖSALEN**

Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser.

10.30 – 11.15 Piloxing® med Katja - **SKEPPET**

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser som låter dig släppa loss kraften och sedan återhämta dig. Ett ovanligt och uppskattat pass!

10.30- 11.15 Cirkelträning 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.

11.30 – 12.15 Funktionell styrka med Sofie – **SJÖSALEN**

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 - **SKEPPET**

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 påmind om kroppens placering och hållning.

11.30 – 12.15 Löpintervaller med Katja - **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.

12.15 – 13.30 Brunch

13.30 - 14.30 Skogsbad med Karolina – **UTOMHUS**

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. Vi går en kort promenad i närvaro för att sen slå oss ner på varsin filt och njuat av en guidad avslappning ute i det fria. En fantastisk möjlighet till djup återhämtning och ett uppfreskande inslag under träningshelgen. OBS, vi badar inte utan är i skogen. Klä dig varmt.

14.45 – 16.00 Yinyoga med Karolina - **SJÖSALEN**

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.

14.45 – 16.00 Les Mills Body Attack® och stretch med Sofie - **SKEPPET**

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 gympass.

14.45 – 16.00 Endurance och stretch med Katja - *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.

16.00 Eftermiddagsfika

18.00 Tvårätters middag inkl kaffe

20.00 – 22.00 SPA tillgängligt för vår grupp

Söndag

07.30 – 08.30 Morgonyoga med Karolina – *SJÖSALEN*

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

07.30 – 08.15 Bootywork med Sofie – *SKEPPET*

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 – 08.15 PowerTraining med Katja - *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 – 10.00 Frukostbuffé

09.30 – 10.15 Föreläsning med Sofie - "Sant eller falskt - vad vet vi dag?" - *SJÖSALEN*

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 -*SJÖSALEN*

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 - *SKEPPET*

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 Gummibandsträning med Katja - *UTOMHUS*

Vi arbetar med hela gummiband på ett lustfyllt sätt, inspirerat av moveometoden. En genomkörare av hela kroppen som passar alla eftersom du själv reglerar motstånd.

11.30 - 12.30 Helkroppspass 3D och stretch med Karolina – *SKEPPET*

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 Les Mills Body Balance® med Sofie - SJÖSALEN

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.

11.30 – 12.30 HIIT och stretch med Katja - UTOMHUS

Ett högintensivt konditionspass baserat på korta tidsintervaller utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt.

12.35 – 12.50 Tack och avslutning! - SJÖSALEN

13.00 Brunch

