

Träningsweekend Hotel Skansen

23-24 april 2022

Lördag

09.15 Välkomstfika - **GALLERIAN**

Instruktörerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

09.45- 10.15 Välkomstmöte - **GALLERIAN**

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

10.30 - 11.15 Piloxing med Jeanette - **GALLERIAN**

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Sofia - **UTOMHUS**

Stationsträning där vi använder oss av hotellets utegym som några stationer. Vi arbetar igenom hela kroppen och växlar styrke- och pulsövningar om vartannat.

11.30 - 12.15 Afro med Sofia - **GALLERIAN**

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

11.30 – 12.15 HIIT med Jeanette - **UTOMHUS**

Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås! Intervallträning med högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

12.15 – 13.15 Lunch serverad i Eventlokalen - **GALLERIAN**

13.15 - 14.00 Föreläsning/ Workshop med Sofia - **GALLERIAN**

14.15 - 15.00 Funktionell med miniband med Sofia - **GALLERIAN**

Träna kroppens 7 funktionella begrepp (Gå, Böj, Tryck, Dra, Roter, Fäll, Utfall) med hjälp av ett miniband. Det blir både flåsig och brännande!

14.15 - 15.00 Löpintervaller med Jeanette - **UTOMHUS**

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

15.15 - 16.15 Les Mills BodyBalance med Jeanette- **GALLERIAN**

Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

15.15-16.15 Outdoor Bootcamp + Stretch med Sofia- **UTOMHUS**

Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans under bar himmel. Här kan allting hända, och vi mixar övningar individuellt i eget tempo, med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Avsluta helgen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

16.00 Fika / SPA / Incheckning - GALLERIAN

Tid för incheckning och "Egen tid". Njut av ledig tid och fyll på energiförråden. Från 16.00 har Ni tillgång till SPA, Rooftop och Kallbadhus. SPA och Rooftop kan även nyttjas efter middagen, fram tills stängning 23.00. *

18.00 - Restaurangens tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt)

Söndag**07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - GALLERIAN****07.30 – 08.30 Yoga med Jeanette – GALLERIAN**

Skönt avslut på träningsdagen med en mix av styrka, rörlighet och balans. Stanna upp i nuet och arbeta med medvetenhet. Avslutas med avslappning.

07.45 - 08.30 PowerTraining med Sofia - UTOMHUS

"Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

08.00 – 09.30 Frukostbuffén är framdukad - RESTAURANG SAND**09.45 - 10.30 Föreläsning med BG Nilensjö - "Löpning- guds gåva till mänskligheten!" - GALLERIAN**

BG har sprungit i över 30 år, det har blivit över tre varv runt jorden. Dessutom coachar han, arrangerar lopp, driver en klubb – löpningen är hans mission. Han anser på riktigt att alla människor skulle må bättre om de sprang. Han delar med sig av sina knep för att bli löpare och utvecklas som löpare.

10.45 - 11.30 Dansaerobic med Jeanette - GALLERIAN

Dansaerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen!

10.45 - 11.30 Actic CardioFight med Sofia - KONGRESSEN

Actic presenterar en förkoreograferad gummibandsbaserad coreklass där skuggboxning varvas med funktionell styrka och hög/lågintensiv konditionsträning. Brännande, cool och perfekt i tiden!

10.45 – 11.30 Löpskolning med BG Nilensjö - UTOMHUS

Lär dig hur du ska springa med god 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. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

11.30-12.00 Energipåfyllning - GALLERIAN**12.00 - 13.00 Pilates med Sofia- GALLERIAN**

Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!

12.00 - 13.00 Les Mills BodyAttack med Jeanette - KONGRESSEN

Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Denna högintensiva intervallträningsklass kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Grymt roligt och effektivt på samma gång!

12.00 – 13.00 Endurance + Stretch med BG Nilensjö - *UTOMHUS*

Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi utel!

13.10 – 13.25 Avslutning - *GALLERIAN*

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.25 Hotellets goda lunch - *RESTAURANG SAND*