

## Träningshelg Skepparholmen

26-27 november 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 Maq med Karin - **SKEPPET**

Muscle Action Quality är en träningsmodell för att systematiskt och effektivt utveckla rörlighet, kontroll, balans och styrka. Vi använder oss utav en pinne som redskap förutom den egna kroppen och ledordet är rörelsekvalitet.

#### 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 Löpskolning med Karin - **UTOMHUS**

Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimal, effektiv och energisnål löpning. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan förbättra din löpstil. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

#### 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 njut av en guidad avslappning ute i det fria. En fantastisk möjlighet till djup återhämtning och ett uppriskande inslag under träningshelgen. OBS, vi badar inte utan är i skogen. Klä dig varmt.

#### 14.45 – 16.00 Yin yoga 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. Yin yoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Yin yogan 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 gympapass.

**14.45 – 16.00 Endurance och stretch med Karin - 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 Karin - 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 träningshallarna? 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 Löpintervaller med Karin - UTOMHUS**

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



**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 Outdoor Bootcamp + Stretch med Karin - 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! Avslutas med en kortare stretch.

**12.35 – 12.50 Tack och avslutning! - SJÖSALEN****13.00 Brunch**