

## Träningshelg Skepparholmen

4-5 februari 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 Cirkelträning med Kristofer - **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 Mobility Flex® med Karolina - **SJÖSALEN**

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 Core® med Kristofer - **SKEPPET**

Stärk upp kroppens kärna – de viktiga mag- och ryggmusklerna.

#### 12.15 – 13.15 Brunch - **RESTAURANG**

#### 13.15 - 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 uppfriskande 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 – 15.45 Tabata & Stretch med Kristofer – **SKEPPET**

Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

#### 16.00 Eftermiddagsfika

#### 18.00 Tvårätters middag inkl kaffe - **RESTAURANG**

#### 20.00 – 22.00 SPA tillgängligt (Exklusiv tid 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 PowerTraining med Kristofer - 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 - RESTAURANG****09.30 – 10.15 Föreläsning med Kristofer - SJÖSALEN****10.30 – 11.15 Funktionell styrka med Karolina - SJÖSALEN**

På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvik och lättare material. Rörlighet, balans, stryka och flås med mycket fokus på din bål i alla momenten.

**10.30– 11.15 Les Mills Sh'bam med Kristofer- SKEPPET**

Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Populära hits blandat med old school dängor gör detta till ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat!

**11.30 – 12.30 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.

**11.30 – 12.30 Outdoor Bootcamp & Stretch med Kristofer - UTOMHUS**

Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans. 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!

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