

Träningshelg Skepparholmen

9-10 mars 2024

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 Katja - **UTOMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Vi arbetar med vår egna kropp samt externa redskap- kanske med gummiband, repstege, penalty boxes etc.

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. Bli ännu mera medveten och 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 – 13.15 Brunch - **RESTAURANGEN**

13.15 - 14.00 Workshop med Karolina - *“Mobilitet - att hålla sig rörlig genom livet”* - **SJÖSALEN**

Vi pratar om rörlighet utifrån vardag, träning och åldrande. Vi testar enkla övningar och du får tips om vad du själv kan göra i din vardag för att bibehålla din förmåga till rörelse!

14.15 - 15.00 Aerobic med Karolina - **SJÖSALEN**

Aerobic 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!

14.15 - 15.00 Balans med Katja - **SKEPPET**

Ett pass i lugnt tempo där du utmanar balans, stabilitet och kroppskontroll. Vi tränar barfota för att ge kroppen maximal förutsättning att koppla ihop nerverna i fötterna och hjärnan.

15.15 - 16.15 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.

15.15 - 16.15 HIIT + Stretch med Katja - **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!

16.15 Eftermiddagsfika



18.00 Tvårätters middag inkl kaffe - RESTAURANGEN

20.00 – 22.00 SPA tillgängligt för vår grupp

Söndag

07.30 – 08.15 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 Katja - UTOMHUS

”Powerwalk med styrkeövningar” En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.

07.30 – 10.00 Frukostbuffé - RESTAURANGEN

09.30 – 10.15 Workshop med Katja - Hur de små stegen skapar hållbara vanor - SJÖSALEN

Hur skapar du beteenden som varar? En workshop om vad som krävs för att nå de mål du vill. Motivation är bra men räcker inte, Sanningen är att det kan vara enklare än du tror.

10.30 – 11.15 Les Mills Core med Katja - SJÖSALEN

Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många övningar med gummiband.

10.30– 11.15 Helkroppspass 3D med Karolina – UTOMHUS

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 Soma Move & avrundande avslappning 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 Endurance + Stretch med Katja - UTOMHUS

Träning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar för att stärka de musklerna som påverkar din löpning mest. Ben, baksidor, core, spänst, med mera. Oavsett väder så tränar vi ute!

12.35 – 12.50 Tack och avslutning! - SJÖSALEN

13.00 Brunch

