

## Träningshelg Skepparholmen

23-24 september 2023

### 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 Piloxing® med Katja - **SJÖSALEN**

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 Mathilda - **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 – 12.00 Les Mills Barre med Mathilda - **SJÖSALEN**

En klass med fokus på "tone and shape" där vi utmanar både hållning, bålstabilitet, funktionell styrka och rörlighet. Barre är en grym kombination av kondition och styrka med inspiration från klassiska balettpositioner som kommer att ta både balans och rörlighet till nya höjder!

#### 11.30 – 12.00 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 Mathilda - Yoga/ Meditation i vardagen + praktik Yoga Nidra **SJÖSALEN**

Få praktiska tips kring hur Yoga och Meditation kan få en plats i vardagen. Detta inspirationsblock avslutas med Yoga Nidra som är en meditationsteknik även kallad yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Detta hjälper oss att hitta en total djupavslappning vilken kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

#### 14.15 - 15.00 Dance med Katja - **SJÖSALEN**

Härligt danspass där du är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till koreografi- antingen låt för låt eller till en längre slinga.

#### 14.15 - 15.00 Tabata med Mathilda – **UTOMHUS**

Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

#### 15.15 - 16.15 Yin Yoga med Mathilda – **SJÖSALEN**

En klass där du får varva ner och landa i nuet. 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 ny energi och lugnar ditt sinne.

#### 15.15 - 16.15 Endurance och stretch med Katja - **UTOMHUS**

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingan 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.



**16.15 Eftermiddagsfika**

**18.00 Tvårätters middag inkl kaffe - RESTAURANGEN**

**20.00 – 22.00 SPA tillgängligt för vår grupp**

### **Söndag**

**07.30 – 08.15 Morgonyoga med Mathilda - SJÖSALEN**

Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

**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 - 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 Gummibandsträning (Parklass) med Katja - SJÖSALEN**

Vi arbetar med hela gummiband på ett lustfyllt sätt, inspirerat av moveoometoden. En genomkörare av hela kroppen som passar alla eftersom du själv reglerar motstånd. Under denna klass arbetar du med en (ny eller gammal) kompis. Det går fint att boka klassen själv- vi parar ihop oss på plats.

**10.30– 11.15 Les Mills BodyCombat med Mathilda - SKEPPET**

Är du sugen på en utmaning? Detta är ett högintensivt pass med inspiration från boxning, taekwondo, karate, thaiboxning och thai chi. Med musikens driv till hjälp bygger vi kombinationer av slag, sparkar och cardioment. Känslan? POWER!

**11.30 - 12.30 Les Mills BodyBalance med Mathilda - SJÖSALEN**

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.

**11.30 – 12.30 HIIT + 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. Passet avslutas med en stretch.

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

**13.00 Brunch**

