

# Träningsweekend Lundsbrunn

9-10 november2024

## Lördag

### 09.00 Välkomstfika

Instruktörerna hälsar dig välkommen från denna tid och fika står framdukad.

### 9.30 – 10.00 Välkomstmöte

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

### 10.15-11.00 AfroPowerDance med Lotta - **BRUNSSALEN**

AfroPowerDance® är inspirerat av olika afrikanska danser. Passet har en enkel koreografi och är fullt av rörelseglädje. Stora, fria och kraftfulla rörelser med låg tyngdpunkt ger dig tuff träning och en skön känsla i hela kroppen.

### 10.15-11.00 Gummibandspass med Katja - **UTOMHUS**

Vi arbetar parvis med hela gummiband på ett lustfyllt sätt, inspirerat av moveometoden. En genomkörare av hela kroppen som passar alla eftersom du själv reglerar motstånd.

### 11.15-12.00 Piloxing med Katja- **BRUNSSALEN**

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

### 11.15-12.00 PowerTraining med Lotta - **UTOMHUS**

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

### 12.15 – 13.15 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

### 13.15 - 14.00 Workshop med Katja - *Hur de små stegen skapar hållbara vanor* - **BRUNSSALEN**

*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.*

### 14.15-14.45 Core med Lotta- **BRUNSSALEN**

En 30 min klass där vi fokuserar på hela vår coremuskulatur dvs bål, säte och ländrygg.

### 14.15-14.45 HIIT 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!

### 15.00-16.00 Les Mills BodyBalance med Lotta – **BRUNSSALEN**

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.

### 15.00-16.00 WOD med Katja - **ANSTALTEN**

Helt enkelt en "Workout Of the Day", eller på svenska; dagens träningspass. Med inspiration av Crossfit kombinerar vi styrke- och konditionsträning som bygger på funktionella övningar. Vi jobbar med skivstång och blandar övningar som knäböj, frivändningar, push-press, marklyft ihop med tuffa konditionsövningar. En rejäl utmaning – om du vill.

### 16.00 – Fika, SPA och egentid

### 19.30 - Tvårätters middag - **RESTAURANGEN**

## Söndag

### 07.30 – 08.30 Yoga med Lotta –**BRUNNSSALEN**

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 avslapning.

### 07.30 – 08.00 Aqua Tabata med Katja –**SPA**

Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

### 08.30 – 09.30 Frukost - **RESTAURANGEN**

### 09.45 – 10.30 Workshop Andning med Lotta – **KYRKAN**

Få kunskap och inspiration kring det fantastiska andetaget. Lär dig hur andning påverkar dig och kan hjälpa dig framåt både i din träning och i din vardag.

### 10.45 – 11.30 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.

### 10.45 – 11.30 Soma Move med Lotta - **BRUNNSSALEN**

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.

### 11.45 - 12.45 Yin Yoga med Lotta - **BRUNNSSALEN**

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.

### 11.45 - 12.45 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!

### 12.50 Avslutning

### 13.00 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**