

Träningsweekend Lundsbrunn

9-10 november2024

Lördag

09.00 Välkomstfika

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

9.30 – 10.00 Välkomstmöte

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

10.15-11.00 AfroPowerDance med Lotta - **BRUNNSSALEN**

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 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- **BRUNNSSALEN**

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 stop 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 - BRUNNSSALEN**

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- **BRUNNSSALEN**

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

14.15-14.45 Löpintervaller med Katja - **UTOMHUS**

Ett lekfullt löppass som utförs med intervaller i olika längd. Oavsett löpvana och nivå kan du delta då du själv väljer tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration och pepp för att hitta glädje i intervallträningen- det måste inte alltid handla om sekunder eller exakta distanser utan snarare om dynamik i fråga om intensitet och tillvägagångssätt.

15.00-16.00 Pilates med Lotta – **BRUNNSSALEN**

Det är en flödande pilatesklass på mattan med serier för att stärka upp och balansera hela kroppen. Styrka, mobilitet och balansträning. På den här klassen tränar du mestadels liggande och sittande med kroppen som enda redskap. Effektiv och samtidigt skonsam träning som både är rolig, skön och varierande.

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 olika redskap inne i boxen. 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 - ANSTALTEN**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Passet körs inne på Anstalten där vi har olika redskap att tillgå för extra variation i träningen.

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 **Aerobic Dance med Lotta - BRUNNSSALEN**

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!

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**