

## Träningsweekend Gällöfsta

7-9 mars, alt 8-9 Mars 2025

### Fredag

**17.00 – 18.00** Träningspass och stretch

**19.00** Trerätters middag - **RESTAURANGEN**

### 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** **Aerobic med Karolin**

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 koreografi i slutet av klassen!

**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-**

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

**11.15-12.00** **PowerTraining med Karolin - UTOMHUS**

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

**12.15 – 13.15** **Hotelllets goda lunch - RESTAURANGEN**

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

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 Karolin**

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** **Mobility med Karolin**

En klass fylld av effektiva stretchövningar i olika flöden som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Mobility är för alla, oavsett om du bara behöver få igång din kropp eller om du redan är en erfaren utövare och vill förbättra din rörlighet.

**15.00-16.00 Tabata Box och stretch med Katja - *UTOMHUS***

Intervallbaserad träning där vi jobbar upp pulsen ordentligt genom boxinspirerande övningar.

**16.00 – Fika, SPA och egentid****19.30 - Tvårätters middag - *RESTAURANGEN*****Söndag****07.30 – 08.15 Balans med Katja**

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.

**07.30 – 08.15 Promenad med Karolin**

En skön promenad runt hotellets fina omgivningar.

**08.30 – 09.30 Frukost - *RESTAURANGEN*****09.45 – 10.30 Föreläsning med Karolin – Ta kontrollen över ditt liv**

Karolin jobbar till vardags som hälsopedagog på Uppsala universitet där stort fokus ligger i att hjälpa de studerande med stress och återhämtning. Under föreläsningen delar Karolin med sig av kunskap, erfarenhet och övningar till att få ett liv i balans och ger dig tips och reflektioner kring hur du kan hitta återhämtning i vardagen och lära dig att förstå och hantera stressen.

**10.45 – 11.30 Cirkelträning med Karolin – *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.

**10.45 – 11.30 Dance med Katja**

Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och för massor av danceglädje.

**11.45 - 12.45 Stretch och Relax med Karolin**

En avslutande skön stretchklass till akustisk musik med en guidad meditation för reflektion och mental styrka.

**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***