

## Träningsweekend Hotel Skansen

31 maj-1 juni 2025

### Lördag

#### 09.15 Välkomstfika - **GALLERIAN**

Instruktörerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

#### 09.45- 10.15 Välkomstmöte - **GALLERIAN**

Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Hotel Skansen och helgens aktiviteter.

#### 10.30 - 11.15 Dance med Bella - **GALLERIAN**

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

#### 10.30 – 11.15 Cirkelträning med Andrianna - **UTOMHUS**

Stationsträning där vi använder oss av hotellets utegym som några stationer. Vi arbetar igenom hela kroppen och växlar styrke- och pulsövningar om vartannat.

#### 11.30 - 12.15 Bootywork med Bella - **GALLERIAN**

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett det lättillgängliga men effektiva minibandet. Vi tränar med fokus på säte och ben. Effektivt och skonsamt med möjlighet till rejäl utmaning och ett gäng grymma övningar att få med sig hem.

#### 11.30 - 12.15 Playful Movement med Andrianna - **UTOMHUS**

Genom lekfullhet kan du tänka utanför ditt vanliga rörelsemönster. Kanske göra sånt vi gjorde när vi var barn men också få in rörelser i alla plan, vilket vi ofta glömmar bort. Ibland jobbar vi med varandra och ibland enskilt. Låt kroppen få utlopp för allt genom att krypa, snurra, vrida, vända, hänga, hoppa, leka och skratta!

#### 12.15 – 13.15 Hotellets goda Lunch- **RESTAURANG SAND**

#### 13.15 - 14.00 Föreläsning med Andrianna - *Medvetna val för kropp och sinne* - **GALLERIAN**

Under denna föreläsning pratar vi om att skapa förutsättningar för kropp och sinne att fungera bra i dagens samhälle. Vi utgår från de vanliga folkhälsosjukdomarna och kikar kort på socker, salt och fetter samt hur stress och sömn påverkar vårt näringsintag. Hur skapar vi bra förutsättningar för sinnet att fungera bra så att kroppen kan fungera bra?

#### 14.15 - 15.00 Core Connect med Bella - **GALLERIAN**

Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången med en strävan om att hitta kontakt med inre bålstrukturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

#### 14.15 - 15.00 Box med Andrianna – **UTOMHUS**

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar. Inga förkunskaper krävs. Svettigt och kul!

#### 15.15 - 16.00 Mobility & Triggerbollar med Andrianna - **GALLERIAN**

En något lugnare klass för att öka rörligheten i kroppen. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp muskler och bindväv i kroppen. Med hjälp av mindre bollar trycker vi ut så kallade triggerpunkter. Dessa kan försämra blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

**15.15 - 16.00 HIIT + Stretch med Bella - *UTOMHUS***

Ett högintensivt och intervallbaserat konditionspass utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt. *Klassen avslutas med stretch för en skön nedvarvning efter din träningsdag.*

**16.00 Fika & Incheckning - *GALLERIAN***

*Tid för incheckning och "Egen tid". Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.*

**18.00 - Restaurangens tvårätters middag (*Förrätt och huvudrätt*)****20.00 - Tillgång till SPA**

Besök Skansens omtalade SPA och Rooftop och koppla av efter träningsdagen. Här kan du vistas fram tills stängning 23.00.

*\* Du som vill nyttja Kallbadhuset behöver göra det innan middagen (pga andra öppettider). Er access till Spa, Rooftop och Kallbadhus startar 15.00, men vi rekommenderar nyttjande efter middagen för att ge er möjlighet att delta i träningsprogrammet samt vistas i SPA när det är mindre belägg och mer frihet för er att njuta.*

**Söndag****07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - *GALLERIAN*****07.30 – 08.30 Yin Yoga med Andrianna – *GALLERIAN***

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.

**07.45 - 08.30 PowerTraining med Bella - *UTOMHUS***

"Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

**08.00 – 09.30 Frukostbuffén är framdukad - *RESTAURANG SAND*****09.45 - 10.30 Workshop med Bella - *Stark inifrån och ut - GALLERIAN***

Visste du att ryggont i många fall har med försvagad eller inaktiv core att göra? I denna workshop pratar vi om hur man blir stark inifrån och ut med fokus på bland annat bäckenbottenmuskulaturen och din inre core. Det finns många skäl till att kontakten och spänsten i bäckenbotten och inre coremuskulaturen kan försvagas och behöva byggas upp igen, på rätt sätt. Ett exempel är vid graviditet, men denna workshop är inte bara aktuell för dig som fött barn utan för alla som vill ha en stark och funktionell kropp.

**09.45 - 10.30 Föreläsning med BG Nilensjö - "*Löpning- guds gåva till mänskligheten!*" - *KONGRESSEN***

BG har sprungit i över 30 år, det har blivit över tre varv runt jorden. Dessutom coachar han, arrangerar lopp, driver en klubb – löpningen är hans mission. Han anser på riktigt att alla människor skulle må bättre om de sprang. Han delar med sig av sina knep för att bli löpare och utvecklas som löpare.

**10.45 - 11.30 Funktionell styrka med Andrianna – *GALLERIAN***

Komplett pass med fantasifulla övningar för styrka, stabilitet, rörlighet och balans. Till vår hjälp använder vi både lättare redskap och kroppsvikt.

**10.45 – 11.30 Core med Bella - GALLERIAN**

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

**10.45 – 11.30 Löpskolning med BG Nilensjö - UTOMHUS**

Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimal, effektiv och energisnål löpning. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan förbättra din löpstil. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

**11.45 - 12.30 Andningsworkshop med Andrianna - GALLERIAN**

Mindfulness, andning och The power of the Mind... Vi snuddar vid ämnena, testar andningsövningar och reflekterar kring hur vår inre hälsa kan påverkas.

**11.45 - 12.30 Les Mills BodyAttack med Bella - KONGRESSEN**

Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Denna högintensiva intervallträningssklass kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Grymt roligt och effektivt på samma gång!

**11.45 - 12.30 Endurance + Stretch med BG Nilensjö - 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!

**13.00 – 13.15 Avslutning - GALLERIAN**

Kort gemensam avslutning av helgen!

**13.25 Hotellets goda lunch - RESTAURANG SAND**