

Träningsweekend TanumStrand

24-25 maj 2025

Lördag

9.15 Välkomstfika - **EVENTHALLEN**

09.45 Välkomstmöte – **EVENTHALLEN**

Träffa instruktörerna och få information om helgen

10.30 – 11.15 Freepower® med Sandra - **EVENTHALLEN**

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjusningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Ellen - **UTOMHUS**

Här kombineras övningar med fokus på styrka såväl som kondition på ett sätt som ger dig stor möjlighet att lägga ribban för ditt träningspass- väldigt högt eller anpassat efter dina förutsättningar.

11.30 – 12.15 Mobility med Ellen - **EVENTHALLEN**

Nyckeln mellan styrka och flexibilitet är andning och rörlighet. Denna klass använder yogainspirerade korta flöden. Vi rör oss till musik och hittar vår egen hastighet under hela klassen. 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.

11.30 – 12.15 Trappträning med Sandra - **UTOMHUS**

Lekfull uteklass där vi använder trappor och nivåskillnader för att utmana både styrka balans och kondition. Enkelt att anpassa intensiteten efter dina önskemål, passar alla deltagare.

12.15 – 13.15 Lunch - **RESTAURANGEN**

13.15 – 14.00 Andningsworkshop med Ellen - **EVENTHALLEN**

Lär dig mer om vårt viktiga andetag! Andetaget har potential att höja din hälsa och ditt välmående. Lär dig hur vi andas smartast och hur vi kan nyttja andningen för att reglera känslor, stress och sinnesstämning.

14.15 – 14.45 Afro med Sandra - **EVENTHALLEN**

Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser.

14.15 – 14.45 Löpskolning med Ellen - **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.

15.00 – 16.00 Pilates med Sandra - **EVENTHALLEN**

Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!

15.00 – 16.00 Endurance + Stretch med Ellen - **UTOMHUS**

Löpning längs med den fantastiska kuststräckan in mot Grebbestad. Vi stannar med jämna mellanrum till och utför olika styrkeövningar. Perfekt sätt att se sig omkring och få löpningen lite roligare än att bara springa. Total löpsträcka ca 4 km. Passet och träningsdagen avslutas med en kort stretch.

16.00 Fika / Egen tid /SPA

19.30 Tvårätters middag - RESTAURANGEN

Söndag

07.30 – 08.30 Yin Yoga med Ellen – EVENTHALLEN

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 färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

07.45 – 08.30 Powerwalk med Sandra - UTOMHUS

Vi inleder dagen med frisk luft och en rask promenad.

08.00 – 09.30 Hotelllets goda frukostbuffé - RESTAURANGEN

09.30 – 10.15 Mental styrketräning med Sandra - EVENTHALLEN

Ta del av en workshop i hur du kan träna din mentala styrka.

10.30 – 11.15 Core med Ellen – EVENTHALLEN

Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mag- och ryggmusklerna.

10.30 – 11.15 Forza med Sandra L - UTOMHUS

Rolig och utmanande pass i japansk svärdkonst. Fokus på precision, bålstabilitet och styrka i överkroppen. Släpp loss samurajen inom dig!

11.30 – 12.30 Yoga med Ellen - EVENTHALLEN

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

11.30 – 12.30 Bootcamp + Stretch med Sandra - UTOMHUS

Sugen på en utmaning som final på träningsdagen? Här får du arbeta igenom hela kroppen i olika block med kroppsvikten som belastning. Du bestämmer själv hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar! *Passet och din träningshelg avslutas med stretch.*

12.40 – 13.00 Avslutning för helgen! - EVENTHALLEN

13.00 – 15.00 Hotelllets goda brunch - RESTAURANGEN

Mindre ändringar i schemat kan ske.