

Träningshelg Sundbyholms slott

26-27 april 2025

Lördag

9.15 Välkomstfika – Står framdukat från nu. Dina instruktörer hälsar dig välkommen vid receptionen.

9.45 Välkomstmöte – Få information om helgens träning och aktiviteter. - **FÖRELÄSNINGSSALEN**

10.15- 11.00 Aerobic med Karolin - AMIRALEN

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 Cirkelträning med Kristofer – 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.

11.15 – 12.00 Soma Move med Kristofer - KAPTENEN

Atletiskt och samtidigt mjukt. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

11.15 – 12.00 Funktionell styrka med Karolin - AMIRALEN

Det här passet bjuder på funktionell, effektiv och enkel styrketräning till musik.

12.15 – 13.15 Slottets goda lunch

13.30 – 14.15 Föreläsning Din fantastiska kropp med Kristofer – FÖRELÄSNINGSSALEN

Lär dig hur hormoner, andetaget och kroppsspråk kan boosta din mentala hälsa.

14.30 – 15.00 Core med Karolin - AMIRALEN

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

14.30 – 15.00 HIIT med Kristofer - 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!

15.15 – 16.15 Yin Yoga med Kristofer - AMIRALEN

I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Vi stannar kvar i positionerna en längre tid, där både du och kroppen från möjlighet till total avslappning. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Perfekt avslutning för dig som vill avsluta helgen lugnt och harmoniskt med en skön känsla i kroppen.

15.15 – 16.15 Endurance med Karolin - UTOMHUS

Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute!

16.15 – Eftermiddagsfika och egen tid

19.00 2 rätters middag**Söndag****07.30 – 08.30 Yoga “Wake up and smile” med Kristofer - *AMIRALEN***

En mjuk men samtidigt lekfull start på morgonen. Vi bygger flöden av rörelser, leker, känner in och väcker kroppen på ett lustfyllt och härligt sätt.

07.45 – 08.30 PowerTraining med Karolin – *UTOMHUS*

Rask promenad i Mälardalens fantastiska omgivningar. Här njuter vi utav boksogen och stannar till för stop för olika styrke- och rörlighetsövningar på vägen.

08.30 – 10.00 Slottets goda Frukostbuffé**9.45 – 10.30 Föreläsning med Karolin – Ta kontrollen över ditt liv - *FÖRELÄSNINGSSALEN***

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 Dance Interval med Kristofer - *AMIRALEN*

En enkel, fartfylld och ösig dansklass som alla kan vara med på! Vi lär oss kombinationer i intervallform, vilket ger alla chansen att lära sig stegen ordentligt. Intervallerna läggs sedan ihop för att få upp puls och flås. Fokus på glädje och energi!

10.45 – 11.30 Mobility med Karolin - *KAPTENEN*

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.

11.45 – 12.45 Freepower med Kristofer - *AMIRALEN*

Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen. Inte sällan vibrera den sista meditationen.

11.45 – 12.45 Outdoor Bootcamp med Karoline- *UTOMHUS*

Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans under bar himmel. Här kan allting hända, och vi mixar övningar individuellt i eget tempo, med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Avsluta helgen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

12.50 – 13.00 Avslutning för helgen - *AMIRALEN***13.00 Slottets goda lunch**

Mindre ändringar i schemat kan ske.

