

# Träningsweekend Lundsbrunn

12-13 April 2025

## 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 - **BRUNSSALEN**

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 Tabata med Kristofer - **UTOMHUS**

Tabata-träning är en tidseffektiv träningsform som ger maximal fysisk ansträngning på kort tid. De korta tränings- och viloperioderna ger en högintensiv intervallträning som förbättrar din kondition och styrka. Under passet ges alltid flera olika förslag till alternativa övningar så att du kan anpassa träningen till din nivå. Un

### 11.15-12.00 Freepower® med Kristofer - **BRUNSSALEN**

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

### 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 Föreläsning Din fantastiska kropp med Kristofer – **BRUNSSALEN**

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

### 14.15-14.45 Core med Lotta- **BRUNSSALEN**

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

### 14.15-14.45 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!

### 15.00-16.00 Soma Move med Lotta- **BRUNSSALEN**

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.

### 15.00-16.00 WOD + Stretch med Kristofer - **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. Passet avslutas med en stretch.

### 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 Kristofer –SPA**

Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

08.30 – 09.30 **Frukost - RESTAURANGEN**

09.45 – 10.30 **Workshop Andning med Lotta – BRUNNSSALEN**

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 Kristofer - 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 **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.

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 **Mobility med Kristofer - UTOMHUS**

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs enbart med egna kroppen.

12.50 **Avslutning**

13.00 **Hotelllets goda lunch - RESTAURANGEN**