

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 AfroPowerDance med Lotta - AMIRALEN

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 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 Lotta - 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 Kristofer - 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 Lotta - 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 Tabata + Stretch med Lotta - 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. Passet

avslutas med stretch.

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 Lotta – *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 Workshop Andning med Lotta – *FÖRELÄSNINGSSALEN*

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 Aerobic Dance med Lotta - *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 koreograf i slutet av klassen!

10.45 – 11.30 Mobility med Kristofer - *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 Pilates med Lotta – *AMIRALEN*

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 Outdoor Bootcamp med Kristofer - *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.