

Träningshelg Gyllene Hornet

5-7 september 2025

Fredag

15.30 – 16.15 Tabata

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.

16.15 Fika; SPA och egen tid

19.00 Välkomstmöte

Träffa instruktörerna för helgen och få information om Gyllene hornet och helgens träning.

19.30 Middag med Medelhavsbuffé - som inkluderar förrätter, huvudrätter, tillbehör och efterrätt

Lördag

07.15– 07.45 Morgonpromenad med Evelina

Vi startar dagen med en promenad i de fina omgivningarna.

08.00 – 09.00 Yoga med Kristofer

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 avslappning.

09.00 – 10.15 Frukostbuffé

10.15- 11.00 Cirkelträning med Evelina - **UTOMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Vi arbetar med vår egna kropp samt externa redskap.

10.15 – 11.00 Dance Intervall med Kristofer

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!

11.15 – 12.00 Bootymove med Evelina

Bootymove är en klass som fokuserar på grym träning för rumpa och lår. Vi använder oss av miniband och den egna kroppsvikten i ett effektivt och ösigt 30 pass. För dig som vill ha en riktig genomkörare.

11.20 – 11.50 Aqua med Kristofer

Vattengymna till härlig musik.

12.00 – 13.15 Hotelllets goda lunch

13.15 – 14.00 Workshop med Evelina - **CORE – den viktiga bålstabiliteten!**

Förstå vikten av en stark bål och hur du bygger upp den. Evelina varvar på ett pedagogiskt sätt teori med egna erfarenheter och låter dig själv prova på övningar för att hitta rätt kontakt i den viktiga bålstabiliteten.

14.15 – 15.00 Core med Evelina

Stärk kroppens kärna de viktiga mage- och ryggmusklerna. Här kör vi igenom ett brännande core pass och tar med oss vad vi lärde oss på workshopen här innan. Det går också att välja antingen bara workshop eller bara core passet.

14.15 – 15.00 Löpintervaller med Kristofer - *UTOMHUS*

Ett lekfullt löppass som utförs med intervaller i olika längd. Oavsett löpvana och nivå kan du delta då du själv väljer tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration och pepp för att hitta glädje i intervallträningen- det måste inte alltid handla om sekunder eller exakta distanser utan snarare om dynamik i fråga om intensitet och tillvägagångssätt.

15.15 – 16.00 Yin Yoga och Yoganidra med Kristofer

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. Yin yogan löper sen över en total djupavslappning genom yoga nidra, även kallad yogisk sömn. Här får hela kroppen komma ner i varv. Perfekt avslutning på dagen för en skön känsla i kropp och sinne!

15.15– 16.00 Les Mills Body Combat, Body Attack och stretch med Evelina - *UTOMHUS*

En mix med två olika högintensiva koncept från Les Mills. Body Attack är ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Body Combat har istället inspiration från boxning, taekwondo, karate, thaiboxning och thai chi. Med musikens driv till hjälp bygger vi kombinationer av slag, sparkar och cardioment. Känslan i båda koncepten? POWER! Passet avslutas med stretch!

16.05– 16.30 Stretch & Relax med Kristofer

19.30 Middag med Amerikansk buffé - som inkluderar förrätter, huvudrätter, tillbehör och efterrätt.

Söndag

07.30 – 08.30 Morgonyoga med Evelina

En fysisk Yoga där vi medvetet skapar energi och låter den spridas i hela kroppen. När vårt fokus är i kroppen, landar också sinnet i här&nu.

07.45 – 08.30 PowerTraining med Kristofer – *UTOMHUS*

Rask promenad i Dalarnas fantastiska omgivningar. Vi njuter av naturen samtidigt som vi gör stop för styrka och rörlighet.

08.30 – 10.00 Frukostbuffé

9.45 – 10.30 Workshop med Kristofer – Stresstålighet - varför är det så svårt att varva ner?

Många av oss lever en vardag, ständigt på språng och med fullspäckat schema. Ofta får vi höra att vi borde slappna av, komma ner i varv - men hur? Och varför är det så svårt? Genom vägledning av Kristofer undersöker vi olika sätt att återhämta oss. Fakta blandas med egna erfarenheter och övningar för att själva hitta dit. Kan

det till och med vara så att aktivitet kan vara en väg till avkoppling? Och vad har egentligen andningen för inverkan på vårt välmående?

10.45 – 11.30 Latin Rhythms med Kristofer

Danspasset där vi lär känna, njuter av och leker med latinamerikanska rytmer. Tack vare stilar som merengue, salsa och reggaeton lämnar vi passet med ett stort leende på läpparna! Vid fint väder körs passet utomhus.

10.45 – 11.30 HIIT med Evelina - *UTOMHUS*

Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås. Här arbetar du med intervaller av olika längd i ett högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

11.45 – 12.45 Les Mills BodyBalance med Evelina

Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

11.45 – 12.45 Endurance med Kristofer – *UTOMHUS*

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar, styrka och teamövningar – Allt kan hända ute i naturen!

12.50 – 13.00 Avslutning för helgen

13.00 Hotellets goda lunch

Mindre ändringar i schemat kan ske.