

## Träningshelg Sundbyholms slott

25-26 oktober 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 Katja – 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 Piloxing med Katja- AMIRALEN**

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

**11.15 – 12.00 HIIT med Lotta - UTOMHUS**

Ett högintensivt och intervallbaserat konditionspass utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt.

**12.15 – 13.15 Slottets goda lunch**

**13.30 – 14.15 Workshop med Katja - Hur de små stegen skapar hållbara vanor - FÖRELÄSNINGSSALEN**

Hur skapar du beteenden som varar? En workshop om vad som krävs för att nå de mål du vill. Motivation är bra men räcker inte, Sanningen är att det kan vara enklare än du tror.

**14.30 – 15.00 Core med Katja - AMIRALEN**

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

**14.30 – 15.00 Löpskolning med Lotta - 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.

**15.15 – 16.15 Soma Move med Lotta - AMIRALEN**

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.

**15.15 – 16.15 Outdoor Bootcamp med Katja - 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!

**16.15 – Eftermiddagsfika och egen tid**

**19.00 2 rätters middag**

**Söndag**

**07.30 – 08.30 Morgonyoga med Lotta - *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 Katja – *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 Gummibandspass med Katja - *UTOMHUS***

Vi arbetar med hela gummiband på ett lustfyllt sätt, inspirerat av moveoometoden. En genomkörare av hela kroppen som passar alla eftersom du själv reglerar motstånd.

**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 Endurance + Stretch - *UTOMHUS***

Träning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar för att stärka de musklerna som påverkar din löpning mest. Ben, baksidor, core, spänst, med mera. Oavsett väder så tränar vi ute!

**12.50 – 13.00 Avslutning för helgen - *AMIRALEN***

**13.00 Slottets goda lunch**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*