

Träningsweekend Vann Spa

15-16 november 2025

Lördag

09.15 - **Välkomstfika**

9.45 – 10.15 **Välkomstinfo - K1**

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

10.30- 11.15 **Freepower® med Sandra - K1**

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

10.30 – 11.15 **Löppintervaller med Mathilda - UTOMHUS**

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

11.30 – 12.00 **Les Mills BodyBalance med Mathilda - K1**

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.

11.30 – 12.00 **Cirkelträning med Sandra - UTOMHUS**

Här kombineras övningar med fokus på styrka såväl som kondition på ett sätt som ger dig stor möjlighet att lägga ribban för ditt träningspass- väldigt högt eller anpassat efter dina förutsättningar.

12.15 – 13.15 **Hotellets goda lunch**

13.30 – 14.15 **Workshop med Mathilda– Vässa tekniken i dina basövningar - K1**

Hitta nyckeln till att få knäböjen ännu mer effektiv och med hjälp av rätt teknik få ut mer utav några utav de klassiska övningarna på gymmet. Förutom gymövningarna slipar vi även på tekniken i typiska övningar som utförs under ett gruppträningspass- nu med pauser där du ges möjlighet att stanna, upp, känna in och få feedback så du ser att du gör rätt.

14.30 -15.00 **Barre Flow med Mathilda – K1**

En balettinspirerad klass där fokus ligger på smidighet. Vi rör oss graciöst och arbetar med vår rörlighet och hållning. Mjukt och elegant är några av ledorden.

14.30 – 15.00 **Minibandworkshop med Sandra - UTOMHUS**

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett så pass enkelt redskap som miniband. Vi tränar igenom hela kroppen.

15.15 – 16.00 **Yin Yoga med Mathilda - K1**

En klass där du får varva ner och landa i nuet. En riktig boost för både kropp och själ. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Yinyogan fyller hela dig med ny energi och lugnar ditt sinne.

15.15 – 16.00 **Endurance med Sandra - UTOMHUS**

Löpning längs med den fantastiska kuststräckan in mot Grebbestad. Vi stannar med jämna mellanrum till och utför olika styrkeövningar. Perfekt sätt att se sig omkring och få löpningen lite roligare än att bara springa. Total löpsträcka ca 4 km.

16.10 – 16.30 Yoga Nidra med Mathilda - K1

En meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

16.30 **Eftermiddagsfika och egen tid**

17.00 – 19.00 **SPA**

19.30 **Tvårätters middag**

Söndag**07.30 – 08.30 Yoga med Mathilda - K1**

Starta din träningsdag med en klass som bjuder på både styrka, rörlighet och balans samt en chans att stanna upp i nuet och arbeta med medvetenhet. En mjuk och skön intoning av dagen!.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Sandra - UTMHUS

”Powerwalk med styrkeövningar” En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.

08.30 – 09.30 Frukostbuffé**09.30 – 10.30 SPA****09.30 - 10.15 Workshop med Sandra - Om Mental Styrka - K1**

Hitta verktyg och sätt att träna din mentala styrka!

Se motgångar som erfarenheter och ta dig tid att reflektera över ditt nuläge.

10.30 – 11.15 Cardio Attack med Mathilda - K1

”Ett coolare gympapass” Konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Övningarna utförs med olika steg och rörelser för att ha kul och att få upp pulsen. Passet avslutas med utmaningar för vår core.

10.30 – 11.15 Forza med Sandra - UTMHUS

Ett kraftfullt pass där vi hämtar inspiration ifrån den japanska svärdkonsten. Med precision, kraft och kontroll jobbar vi med svärdet vi i olika kombinationer genom luften. Fokus ligger på bålstabilitet, överkroppsstyrka och kropps kontroll. Är du redo att släppa loss samurajen inom dig?

11.30 – 12.30 Les Mills Pilates med Sandra - K1

I Les Mills Pilates stärker vi musklerna i bålen (rygg, mage, sidor, bäckenbottenmuskler) och sätet - alla djupa, stabiliserande muskler som håller uppe kroppen. De muskler som vi behöver i vår vardag stretchas och stärks för att du ska få en välmående kropp. Klassen passar både nybörjare och vana deltagare och är fullspäckat med alternativ så att du kan träna med en intensitet som passar dig. Du kan röra dig i takt, eller i din egen takt, sakta ner och stoppa efter behov.

11.30 – 12.30 Outdoor Bootcamp med Mathilda - UTMHUS

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!

13.00 Avslutning och hotellets goda lunch

