

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 Maja – 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 - 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.

11.15 – 12.00 Funktionell styrka med Maja - UTOMHUS

Det här passet bjuder på funktionell, effektiv och enkel styrketräning till musik.

12.15 – 13.15 Slottets goda lunch

13.30 – 14.15 Föreläsning med Lotta om Rörlighet – FÖRELÄSNINGSSALEN

Under denna föreläsning får du lära dig mer om effektiva och funktionella sätt att öka din rörlighet utöver traditionell stretching.

14.30 – 15.00 Core med Maja - AMIRALEN

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

14.30 – 15.00 HIIT med Lotta - 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 Lotta - 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 Outdoor Bootcamp med Maja - 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 Yoga “Wake up and smile” 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 Maja– *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 Zumba med Maja - *AMIRALEN*

Enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje.

10.45 – 11.30 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.

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 med Maja - *UTOMHUS*

Träning där vi tar oss runt i fantastisk natur vid Mälaren. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Backar, intervaller, teamövningar - allt kan hända samtidigt som vi utforskar omgivningarna. Total löpsträcka ca 3-4 km. 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.