

# Träningsweekend Gällöfsta

10-12 okt. 11-12 oktober 2025

## Fredag

17.00 – 18.00 Träningspass och stretch - **KUNSKAPEN**

19.00 Tvårätters middag - **HERRGÅRDENS RESTAURANG**

## Lördag

09.00 Välkomstfika - **LOUNGEN**

*Instruktörerna hälsar dig välkommen från denna tid och fika står framdukat.*

9.30 – 10.00 Välkomstmöte - **KUNSKAPEN**

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

10.15-11.00 Latin Rhythms med Kristofer - **KUNSKAPEN**

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.

10.15-11.00 Gummibandspass med Katja - **UTOMHUS**

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

11.15-12.00 Piloxing med Katja - **KUNSKAPEN**

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

11.15-12.00 HIIT med Kristofer - **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!

12.15 – 13.15 Hotelllets goda lunch - **RESTAURANGEN**

13.15 - 14.00 Föreläsning "Din fantastiska kropp" med Kristofer - **KUNSKAPEN**

Lär dig hur hormoner, andetaget och kroppsspråk kan boosta din mentala hälsa.

14.15-14.45 Les Mills Pilates med Kristofer - **KUNSKAPEN**

I Les Mills Pilates stärker vi musklerna i bålen (rygg, mage, sidor, bäckenbottsmuskler) 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.

14.15-14.45 Löpintervaller med Katja - **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.

15.00-16.00 Yin yoga & Yoga Nidra med Kristofer - **KUNSKAPEN**

En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. En riktig boost för både kropp och själ. Yin yoga är en passiv

form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. En perfekt avslutning på dagen. Klassen avslutas med Yoga Nidra som är en meditationsteknik, även kallad yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Detta hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

#### 15.00-16.00 **Tabata Box och stretch med Katja - UTOMHUS**

Intervallbaserad träning där vi jobbar upp pulsen ordentligt genom boxinspirerande övningar.

#### 16.00 – Fika och egentid

#### 19.30 - **Trerätters middag - HERRGÅRDENS RESTAURANG**

### Söndag

#### 07.30 – 08.15 **Morgonyoga med Kristofer - KUNSKAPEN**

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.

#### 07.30 – 08.15 **PowerTraining med Katja - UTOMHUS**

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

#### 08.30 – 09.30 **Frukost - RESTAURANGEN**

#### 09.45 – 10.30 **Workshop med Katja - Hur de små stegen skapar hållbara vanor - KUNSKAPEN**

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.

#### 10.45 – 11.30 **Dance Intervall med Kristofer - KUNSKAPEN**

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!

#### 10.45 – 11.30 **Cirkelträning med miniband med Katja - UTOMHUS**

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett så pass enkelt redskap som miniband. Vi tränar igenom hela kroppen och använder minibandet som motstånd. Effektivt och skonsamt, men ger dig en rejäl utmaning. Här får du inspiration med dig hem kring effektiva och lättillgängliga övningar!

#### 11.45 - 12.45 **Soma Move med Kristofer - KUNSKAPEN**

Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

#### 11.45 - 12.45 **Endurance & Stretch med Katja - 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 **Avslutning - KUNSKAPEN**

#### 13.00 **Hotellens goda lunch – HERRGÅRDENS RESTAURANG**