

Träningsweekend Hotel Skansen

5-6 april 2025

Lördag

09.15 **Samling och lättare välkomstfika** (*Kaffe, The, Frukt, Smoothie & Bars*) - **GALLERIAN**

09.45- 10.15 **Välkomstmöte** - **GALLERIAN**

Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Hotel Skansen och helgens aktiviteter.

10.30 - 11.15 **Piloxing med Sabina** - **GALLERIAN**

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

10.30 - 11.15 **Bootywork med Bella** - **KONGRESSEN**

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett det lättillgängliga men effektiva minibandet. Vi tränar med fokus på säte och ben. Effektivt och skonsamt med möjlighet till rejäl utmaning och ett gäng grymma övningar att få med sig hem.

10.30 – 11.15 **Cirkelträning med Frida** - **UTOMHUS**

Stationsträning där vi använder oss av hotellets utegym som några stationer. Vi arbetar igenom hela kroppen och växlar styrke- och pulsövningar om vartannat.

11.30 - 12.15 **Mobility & Triggerbollar med Frida** - **GALLERIAN**

En något lugnare klass för att öka rörligheten i kroppen. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp muskler och bindväv i kroppen. Med hjälp av mindre bollar trycker vi ut så kallade triggerpunkter. Dessa kan försämrar blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

11.30 - 12.15 **Les Mills BodyAttack med Bella** - **KONGRESSEN**

Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Denna högintensiva intervallträningssklass kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Grymt roligt och effektivt på samma gång!

11.30 - 12.15 **Penalty Box med Sabina** - **UTOMHUS**

Ett atletiskt pass där vi med hjälp av Penalty Boxes, som en "Box" med 4 kvadrater i att röra oss runt, utmanar hela kroppen. Passet körs i intervallformat och bygger både styrka, kondition och explosivitet. Funktionell träning i sin bästa form- okomplicerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet!

12.15 – 13.15 **Hotellets goda Lunch** - **RESTAURANG SAND**

13.15 - 14.00 **Workshop med Bella** - *Stark inifrån och ut* - **GALLERIAN**

Visste du att ryggont i många fall har med försvagad eller inaktiv core att göra? I denna workshop pratar vi om hur man blir stark inifrån och ut med fokus på bland annat bäckenbottenmuskulaturen och din inre core. Det finns många skäl till att kontakten och spänsten i bäckenbotten och inre coremuskulaturen kan försvagas och behöva byggas upp igen, på rätt sätt. Ett exempel är vid graviditet, men denna workshop är inte bara aktuell för dig som fött barn utan för alla som vill ha en stark och funktionell kropp.

14.15 - 15.00 **Pilates Flow med Sabina** - **GALLERIAN**

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.

14.15 - 15.00 Dance med Bella - KONGRESSEN

Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och för massor av danceglädje.

14.15 - 15.00 Tabata full body strenght med Frida - UTOMHUS

20/10 sekunders intervaller. Första delen har på fokus ben/ säte och andra delen på överkroppen.

15.15 - 16.00 Yin Yoga med Sabina – GALLERIAN

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 Minibandsklass med Frida - KONGRESSEN

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.

15.15 - 16.00 HIIT + Stretch med Bella - 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. *Klassen avslutas med stretch för en skön nedvarvning efter din träningsdag.*

16.00 Fika & Incheckning - GALLERIAN

Tid för incheckning och "Egen tid". Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.

18.00 - Restaurangens tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt)

20.00 - Tillgång till SPA

Besök Skansens omtalade SPA och Rooftop och koppla av efter träningsdagen. Här kan du vistas fram tills stängning 23.00.

** Du som vill nyttja Kallbadhuset behöver göra det innan middagen (pga andra öppettider). Er access till Spa, Rooftop och Kallbadhus startar 15.00, men vi rekommenderar nyttjande efter middagen för att ge er möjlighet att delta i träningsschemat samt vistas i SPA när det är mindre belägg och mer frihet för er att njuta.*

Söndag

07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - GALLERIAN

07.30 – 08.30 Morgonyoga med Sabina - GALLERIAN

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 Frida - UTMHUS

"Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

08.00 – 09.30 Frukostbuffén är framdukad - RESTAURANG SAND

09.45 - 10.30 Föreläsning med Camilla - "Om sinnesro och förbättrad sömn" - GALLERIAN

Hur kan vi skapa sinnesro och förbättra sömnen? Föreläsningen tar upp och förklarar stressresponsen i kroppen och vad vi kan göra för att hantera den. Den tar även upp faktorer som påverkar vår sömn samt ger praktiska råd för att förbättra sömnen. Teori varvas med praktiska verktyg för att förbättra sömnen.

10.45 - 11.30 Funktionell styrka med Frida – GALLERIAN

Komplett pass med fantasifulla övningar för styrka, stabilitet, rörlighet och balans. Till vår hjälp använder vi både lättare redskap och kroppsvikt.

10.45 – 11.30 Zumba med Sabina - KONGRESSEN

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

10.45 – 11.30 Löpskolning med Camilla - UTMHUS

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 - 12.30 Freepower® med Sabina - GALLERIAN

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!

11.45 - 12.30 Bootcamp + Stretch med Frida - UTMHUS alt. KONGRESSEN

Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans och utifrån väder väljer vi träningsplats. 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! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

11.45 - 12.30 Endurance + Stretch med Camilla - UTMHUS

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!

13.00 – 13.15 Avslutning - GALLERIAN

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.25 Hotellets goda lunch - RESTAURANG SAND