

## Träningsweekend Bohusgården

18-19 april, 2026

### Lördag

#### 9.15 Välkomstfika

09.45 Välkomstmöte –Träffa instruktörerna och få information om helgen

#### 10.30 – 11.15 Freepower® med Sabina

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 Cirkelträning med Mathilda

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.

#### 11.30 – 12.15 Piloxing med Sabina

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

#### 11.30 – 12.15 Aqua med Mathilda

Härligt och glatt pass i hotellets SPA pool. Skonsam träning med både styrka och kondition och så mycket jobbigare än vad man kan föreställa sig.

#### 12.15 – 13.15 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

#### 13.15 – 14.00 Workshop med Mathilda– *Vässa tekniken i dina basövningar* -

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.

#### 14.15 – 15.00 Barre Flow med Mathilda

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.

#### 14.15-15.00 HIIT med Sabina - **UTOMHUS**

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

#### 15.15 – 16.15 Box med Mathilda

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs och går utmärkt att komma själv. Många brukar inse hur galet roligt det är slå på något. Avslutas med stretch.

#### 15.15 – 16.15 Pilates Flow med Sabina

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.

#### 16.15 Fika / Egen tid /SPA

#### 19.30 Hotellets Bistrobuffé – **RESTAURANGEN**

## Söndag

### 07.30 – 08.30 Morgon yoga med Sabina

Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

### 07.30 – 08.15 PowerTraining med Mathilda – **UTOMHUS**

En powerwalk i de fina omgivningarna med stop för styrka och konditionsövningar.

### 08.00 – 09.30 Hotellets goda frukostbuffé - **RESTAURANGEN**

### 09.30 – 10.15 Workshop med Sabina

### 10.30 – 11.15 Zumba med Sabina

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

### 10.30 – 11.15 Funktionell styrka med Mathilda

Funktionell stryka - På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvikt, stepbrädor, vikter och pinnar/gummiband. Rörlighet, balans, stryka och flås i en skön kombination.

### 11.30 – 12.15 Penalty Box med Sabina

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!

### 11.30 – 12.15 Yin Yoga med Mathilda

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.

### 12.20 – 12.45 Yoga Nidra med Mathilda – **TRÄNINGSSALEN**

Är 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.

### 12.45 – 13.00 Avslutning för helgen

### 13.00 Hotellets goda lunch- **RESTAURANGEN**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*