

Träningsweekend Hotel Skansen

22-23 november 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 **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!

10.30 - 11.15 **Box med Ulrika** - **KONGRESSEN**

Testa på fightinspirerad träning. Du får testa på övningar från kampsport som tex slag och sparkar med handskar och mittsar, kombinationer och svettiga rörelser.

10.30 – 11.15 **Cirkelträning med Bella** - **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 **Piloxing med Sabina** - **GALLERIAN**

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

11.30 - 12.15 **Core med Ulrika** - **KONGRESSEN**

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

11.30 - 12.15 **Minibandsworkshop med Bella** - **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.

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 - 14.45 **Dance med Sabina** - **GALLERIAN**

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

14.15 - 14.45 **HIIT + Stretch med Ulrika**- **KONGRESSEN**

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!

14.15 - 14.45 Löpintervaller med Bella - *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 Yoga för Lugn + Yoga Nidra med Sabina - *GALLERIAN*

Intuitiv Yoga där hjärtat och kroppen får leda dig igenom klassen. Fokus på vad som känns rätt istället för hur tanken tycker att det ska se ut. Klassen övergår sedan till en Yoga Nidra för en skön avslutning på dagen. Yoga Nidra 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.

15.00 - 16.00 Les Mills BodyAttack med Bella - *KONGRESSEN*

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

15.00 - 16.00 WOD + Stretch med Ulrika - *UTOMHUS*

Helt enkelt en "Workout Of the Day", eller på svenska; dagens träningspass. Med inspiration av Crossfit kombinerar vi styrke- och konditionsträning som bygger på funktionella övningar. Vi jobbar med skivstång och blandar övningar som knäböj, frivändningar, push-press, marklyft ihop med tuffa konditionsövningar. En rejäl utmaning – om du vill. Klassen avslutas med en längre stretch för en skön avslutning på träningsdagen.

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 Jeanette- *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 Ulrika - *UTOMHUS*

"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 - 08.30 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.

08.00 – 09.30 Frukostbuffén är framdukad - RESTAURANG SAND**09.45 - 10.30 Workshop med Jeanette - Teknikworkshop- Fokus gruppträning! - GALLERIAN**

Genomgång av vanligt förekommande kroppsviktsövningar (ex knäböj, plankor, burpees mm) under gruppträningsklasser. Här kommer svaren på frågorna du önskade du kunde ställa mitt under passet. Du får testa teknik, alternativ samt ställa hur många frågor du vill.

10.45 – 11.30 Dansaerobic med Jeanette - GALLERIAN

Dansaerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen!

10.45 - 11.30 Core Connect med Bella - KONGRESSEN

Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången med en strävan om att hitta kontakt med inre bålmskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskännedom!

10.45 – 11.30 Outdoor Bootcamp med Ulrika - 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!

11.45 - 12.45 Funktionell Rörlighet med Ulrika - GALLERIAN

Sugen på att arbeta med din rörlighet, stabilitet, mobilitet, balans och smidighet? Detta pass utgår ifrån din kroppsliga funktionalitet och strävar efter att boosta densamma.

11.45 - 12.45 Tabata med Bella - KONGRESSEN

Tabata-träning är en tidseffektiv träningsform som ger maximal fysisk ansträngning på kort tid. De korta tränings- och viloperioderna ger en högintensiv intervallträning som förbättrar din kondition och styrka. Under passet ges alltid flera olika förslag till alternativa övningar så att du kan anpassa träningen till din nivå.

11.45 - 12.45 Endurance med Jeanette - 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!

13.00 – 13.15 Avslutning - GALLERIAN

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.25 Hotellets goda lunch - RESTAURANG SAND