

Träningsweekend Gällöfsta

10-12 alt. 11-12 oktober 2025

Fredag

17.00 – 18.00 Core och stretch med Katja - **KUNSKAPEN**

En 30 min klass där vi fokuserar på hela vår coremuskulatur dvs bål, säte och ländrygg. Passet avslutas med en stretch!

19.00 Tvårätters middag - **HERRGÅRDENS RESTAURANG**

Lördag

07.30 – 08.15 Balans med Katja - **KUNSKAPEN**

Ett pass i lugnt tempo där du utmanar balans, stabilitet och kroppskontroll. Vi tränar barfota för att ge kroppen maximal förutsättning att koppla ihop nerverna i fötterna och hjärnan. *För dig med ankomst på fredagen.*

07.30 – 08.15 Powerwalk med Kristofer - **UTOMHUS**

Vi inleder dagen med en skön promenad i friska luften.

För dig med ankomst på fredagen.

09.15 Välkomstfika - **LOUNGEN**

Instruktörerna hälsar dig välkommen från denna tid och fika står framdukat. *För dig med ankomst på lördagen.*

9.30 – 10.00 Välkomstmöte - **KUNSKAPEN**

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter. *För dig med ankomst på lördagen.*

10.15-11.00 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!

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

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

11.15-12.00 Freepower® med Katja - **KUNSKAPEN**

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!

11.15-12.00 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 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

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

Lär dig hur hormoner, andetag 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, bäckenbottensmuskler) och sätet - alla djupa, stabiliserande muskler som håller upp 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 Yinyoga & 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. Yinyoga 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**19.00 - 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 Piloxing med Katja - *KUNSKAPEN*

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

10.45 – 11.30 Endurance med Kristofer- *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!

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 Cirkelträning med miniband + Stretch 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!

12.50 Avslutning - **KUNSKAPEN**

13.00 Hotellets goda lunch – **HERRGÅRDENS RESTAURANG**