

Träningsweekend Hotel Skansen

24-25 januari 2026

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 Sandra** - **GALLERIAN**

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjustningen. 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.

11.30 - 12.15 **Core med Ulrika** - **GALLERIAN**

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

11.30 - 12.15 **Cirkelträning med Sandra** - **UTOMHUS**

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

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

13.15 - 14.00 **Workshop med Sandra** - **GALLERIAN**

14.15 - 14.45 **Afro med Sandra** - **GALLERIAN**

Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser.

14.15 - 14.45 **HIIT 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!

15.00 - 16.00 **Les Mills Pilates + stretch med Sandra** - **GALLERIAN**

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 fullspäckt 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. *Efter klassen körs en stretch på ca 15 minuter för ett skönt avslut på träningsdagen.*

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 Sandra - 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 Christoffer - 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 – 09.30 Frukostbuffén är framdukad - RESTAURANG SAND**09.45 - 10.30 Workshop med Christoffer - Hur man får hjärnan att vilja det kroppen behöver? - GALLERIAN**

Oavsett om du försöker komma igång – eller redan tränar flera gånger i veckan – finns det en gemensam utmaning: hjärnan är inte alltid på samma sida som kroppen. Motivation sviktar. Rutiner kraschar. Och ibland gör vi helt enkelt inte det vi vet är bäst för oss.

Den här föreläsningen handlar om hur vi kan använda principer från beteendedesign, psykologi och kreativ marknadsföring för att bygga bättre vanor, stärka disciplinen – och få träningen att bli en självklar del av livet, även på de sämre dagarna.

Du får konkreta verktyg för att förstå varför vi gör som vi gör, hur du finjusterar detaljerna i din vardag för att maximera både hälsa och prestation – och hur du skapar system som funkar oavsett nivå.

10.45 – 11.30 Bootywork med Sandra – GALLERIAN

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.

10.45 – 11.30 Löpskolning med Christoffer - UTOMHUS

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 - 12.45 Yin Yoga med Sandra – 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.

11.45 - 12.45 Outdoor Bootcamp med Christoffer - *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!

13.00 – 13.15 Avslutning - *GALLERIAN*

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.25 Hotellets goda lunch - *RESTAURANG SAND*