

Träningsweekend Hotel Öresund

9-10 maj 2026

Lördag

9.15 Välkomstfika

Instruktörerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

9.45 Välkomstmöte - *Öresund*

Träffa instruktörerna samt få information om helgen och de olika träningspassen.

10.30 – 11.15 **Bootywork med Bella** – *Öresund*

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 **Cirkepträning med Frida** - *Reebok Functional Zone*

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke- och konditionsövningar. Passet innehåller både styrka och kondition och utförs på gymmet i deras bunker där många olika redskap finns att tillgå.

11.30 – 12.00 **Freepower® med Frida** - *Öresund*

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjueningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

11.30 – 12.00 **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.

12.15 - 13.15 **Hotellet's goda lunch**

13.15 – 14.00 **Workshop med Bella** - *Stark inifrån och ut - Öresund*

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 **Core med Bella** - *Öresund*

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

14.15 – 14.45 **HIIT med Frida** - *Utomhus*

Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås! Intervallträning med högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

15.15 – 16.15 **Dance med Bella** - *Öresund*

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

15.15 – 16.15 **Outdoor Bootcamp + Stretch med Frida** - *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 dagen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli! Passet och träningsdagen avslutas med stretch.

16.30 **Eftermiddagsfika, tid för incheckning samt tillgång till SPA (17.00-19.00)** - *Fika serveras i Öresund*



taudienttraining



Taudienttraining

www.taudienttraining.se
[#taudienttraining](https://www.instagram.com/taudienttraining)

19.30 Trerätters middag

Söndag

07.30 – 08.30 Morgonoga med Liz – *Öresund*

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.

07.45-08.30 PowerTraining med Frida - *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 Frukost

09.30-10.30 Workshop med Liz - *Öresund*

10.45 - 11.30 Afro med Liz - *Öresund*

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

10.45 – 11.30 Minibandsklass med Frida - *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.

11.45 - 12.45 Yin Yoga med Liz – *Öresund*

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 Tabata med Frida- *Utomhus*

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.

12.50 – 13.10 Avslutning - *Öresund*

13.15 Hotellets goda brunch

Mindre ändringar i schemat kan ske.

