

Träningsweekend Vann Spa

9-10 maj 2026

Lördag

09.15 - **Välkomstfika**

9.45 – 10.15 **Välkomstinfo - K1**

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

10.30- 11.15 **Freepower® med Sabina - K1**

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 **Löpintrav med Mathilda - UTOMHUS**

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

11.30 – 12.00 **Les Mills BodyBalance med Mathilda - K1**

Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

11.30 – 12.00 **Cirkelträning med Sabina - UTOMHUS**

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.

12.15 – 13.15 **Hotellets goda lunch**

13.30 – 14.15 **Workshop med Mathilda– Vassa tekniken i dina basövningar - K1**

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.

14.30 -15.00 **Barre Flow med Mathilda – K1**

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.

14.30 – 15.00 **Penalty Box med Sabina - UTOMHUS**

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!

15.15 – 16.00 **Yin Yoga med Sabina - K1**

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.

15.15 – 16.00 **Box med Mathilda – UTOMHUS**

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs.

16.10 – 16.30 Yoga Nidra med Mathilda - K1

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.

16.30 **Eftermiddagsfika och egen tid**

17.00 – 19.00 **SPA**

19.30 **Tvårätters middag**

Söndag**07.30 – 08.30 Yoga med Sabina - K1**

Starta din träningsdag med en klass som bjuder på både styrka, rörlighet och balans samt en chans att stanna upp i nuet och arbeta med medvetenhet. En mjuk och skön intoning av dagen!.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Mathilda - UTOMHUS

”Powerwalk med styrkeövningar” En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.

08.30 – 09.30 Frukostbuffé**09.30 – 10.30 SPA****09.30 - 10.15 Föreläsning med Sabina “Stark mitt i livet” - K1**

Jag tränar och äter precis som vanligt och ändå känner jag inte igen mig själv?! ..detta hörs från många och där är nya spelregler på gång! Om du är kvinna eller lever/levt ihop med en kvinna mitt i livet, så vill vi här rätta ut frågetecken till utropstecken och ge konkreta tips mot en ny livsstil med mer förståelse för en starkare vardag.

10.30 – 11.15 Cardio Attack med Mathilda - K1

”Ett coolare gympapass” Konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Övningarna utförs med olika steg och rörelser för att ha kul och att få upp pulsen. Passet avslutas med utmaningar för vår core.

10.30 – 11.15 Piloxing med Sabina - UTOMHUS

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

11.30 – 12.30 Dance med Sabina - K1

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

11.30 – 12.30 Outdoor Bootcamp med Mathilda - 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 Avslutning och hotellets goda lunch