

Åhus Seaside

7-8 mars

Lördag

09.00 Välkomstfika

Instruktörerna hälsar dig välkommen från denna tid och fika står framdukat.

9.30 – 10.00 Välkomstmöte

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

10.15-11.00 AfroPowerDance med Matilda

AfroPowerDance® är inspirerat av olika afrikanska danser. Passet har en enkel koreografi och är fullt av rörelseglädje. Stora, fria och kraftfulla rörelser med låg tyngdpunkt ger dig tuff träning och en skön känsla i hela kroppen.

10.15-11.00 Löpskolning med Marlene – **UTOMHUS**

Lär dig springa med rätt löpteknik med hjälp av olika löpskolningsövningar. Vi går igenom hållning, armpendling och stegsättning för att förbättra vårt löpsteg så vi kan springa mer effektivt och skonsamt. Fokus är på teknik och vi springer inga långa sträckor, så alla kan vara med!

11.15-12.00 Booty med Matilda

Booty är en klass som fokuserar på grym träning för rumpa och lår. Vi använder oss av miniband och den egna kroppsvikten i ett effektivt och ösigt pass.

11.15-12.00 HX med Marlene - **UTOMHUS**

Ett hyroxinspirerat pass där vi växlar löpning i intervaller med funktionell styrka.

12.15 – 13.15 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

13.15 - 14.00 Föreläsning och workshop med Matilda - **Allt är möjligt!**

Under denna workshop får du följa med en stund i Matildas värld där allt är möjligt. Matilda berättar om sitt äventyr där hon nyligen var med på VM i Functional Fitness i Australien. Hon berättar om vad som krävs för att nå dit och låter dig prova på några av de olika momenten i en förenklad form. För att få en känsla för vad det är och för att du själv ska få prova på - Att allt är möjligt!

14.15-15.00 Core med Matilda

Här fokuserar vi på de viktiga mage- och ryggmusklerna.

14.15-15.00 Box med Marlene - **UTOMHUS**

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs. Deltagarna brukar inse hur roligt det är att slå på något.

15.15-16.00 Yin Yoga med Marlene

I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Vi stannar kvar i positionerna en längre tid, där både du och kroppen från möjlighet till total avslappning. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Perfekt avslutning för dig som vill avsluta helgen lugnt och harmoniskt med en skön känsla i kroppen.

15.15-16.00 WOD med Matilda - **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. En rejäl utmaning – om du vill.

16.00 – Fika, SPA och egentid

19.30 - Tvårätters middag - **RESTAURANGEN**

Söndag

07.30 – 08.30 **Yoga med Marlene**

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.

07.30 – 08.30 **PowerTraining med Matilda – UTOMHUS**

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

08.30 – 09.30 **Frukost - RESTAURANGEN**

09.45 – 10.30 **Föreläsning och workshop med Marlene - Målsättning som vägvisare**

Att ha mål i livet kan låta klyschigt, men att ha målsättning som vägvisare för att ta dig dit du vill hjälper dig på vägen för att verkligen lägga tid på det som är viktigt på riktigt för dig! Vi kikar på det mest värdefulla i livet och fördjupar oss även i träning, träningsplanering och tar reda på vad vi vill med vår träning. Det finns inget rätt eller fel, bara vad som är rätt för dig och där du befinner dig nu.

10.45 – 11.30 **Cirkelträning med Matilda - UTOMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Passet körs inne på Anstalten där vi har olika redskap att tillgå för extra variation i träningen.

10.45 – 11.30 **Freepower med Marlene**

Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen. Inte sällan vibrerar den sista meditationen. Vid dåligt väder körs passet inomhus.

11.45 - 12.30 **Zumba med Matilda**

Enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med

11.45 - 12.30 **Endurance & Stretch med Marlene - 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. Strandfys, teamövningar och andra utmaningar väntar. Oavsett väder så tränar vi ute!

12.35 – 13.00 **Stretch & Relax med Marlene**

En skön avslutning på helgen där vi sträcker ut i hela kroppen och avslutar med en skön avslappning.

13.00 – 13.10 **Avslutning** – Tack och hej för denna gång!

13.15 **Hotelllets goda lunch - RESTAURANGEN**