

Åhus Seaside

14-15 november 2026

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 Dansaerobic med Jeanette

Dansaerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen!

10.15-11.00 Cirkel med Sandra - **UTOMHUS**

Vi arbetar igenom hela kroppen med egen kroppsvikt, gummiband mm.. Fokus ligger på funktionalitet och rörlighetskvalitet med inslag av styrka, balans, koordination och mobilitet.

11.15-12.00 Bootywork med Sandra

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..

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

13.15 - 14.00 Workshop med Jeanette - **Teknikworkshop- Fokus gruppträning!**

Genomgång av vanligt förekommande kroppsviktsövningar (ex knäböj, plankor, burpees mm) under gruppträningsklasser. Här kommer svaren på frågorna du önskade du kunde ställa mitt under passet. Du får testa teknik, alternativ samt ställa hur många frågor du vill.

14.15-15.00 Les Mills Pilates med Jeanette - I Les Mills Pilates stärker vi musklerna i bålen (rygg, mage, sidor, bäckenbottmskler) 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.

14.15-15.00 Box med Sandra - **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 Les Mills BodyBalance med Jeanette

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.

15.15-16.00 Outdoor Bootcamp med Sandra - 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!

16.00 – Fika, SPA och egentid**19.30 - Tvårätters middag - RESTAURANGEN****Söndag****07.30 – 08.30 Yoga med Sandra**

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 Jeanette – 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 Föreläsning med Sandra - Om motivation****10.45 – 11.30 HIIT med Jeanette - 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!

10.45 – 11.30 Freepower med Sandra

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 Afro med Sandra

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

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

12.35 – 13.00 Stretch & Relax med Sandra

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 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN**