

Träningsweekend Skytteholm

13-15 november 2026

Fredag

17.00 – 17.45 Gummibandspass med Katja - **SMÅLAND**

Vi arbetar med hela gummiband på ett lustfyllt sätt, inspirerat av moveoometoden. En genomkörare av hela kroppen som passar alla eftersom du själv reglerar motstånd. Under det här passet arbetar vi parvis och använder oss av långa gummiband.

17.45 - 18.15 Välkomstmöte med Katja (För dig med ankomst på fredagen) - **SMÅLAND**

Träffa en av dina instruktörer för helgen och få information om Skytteholm och helgens aktiviteter.

19.00 Tvårätters middag - **RESTAURANGEN**

Lördag

07.45 – 08.30 Balans med Katja - **SMÅLAND**

Ett pass i lugnt tempo där du utmanar balans, stabilitet och kroppskontroll. Vi tränar barfota för att ge kroppen maximal förutsättning att koppla ihop nerverna i fötterna och hjärnan.

07.45 – 08.30 Powerwalk med Johanna- **UTOMHUS**

Vi inleder dagen med en skön promenad runt de vackra omgivningarna.

08.30 – 09.30 Frukostbuffé

9.45 – 10.15 Välkomstmöte med Johanna & Katja (För Dig med ankomst på lördagen) - **SMÅLAND**

Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Skytteholm och helgens aktiviteter.

10.30- 11.15 Piloxing med Katja - **SMÅLAND**

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

10.30 – 11.15 Cirkel med Johanna- **UTOMHUS**

Effektiv träning där du byter mellan övningar och stationerna i högt tempo. Fokus ligger på uthållig styrka, rörlighet, stabilitet, koordination och balans för hela kroppen. Du anpassar träningsintensiteten samt lättare eller svårare alternativ av övningarna efter ditt eget behov.

11.30 – 12.10 Dance med Katja - **SMÅLAND**

Härligt danspass där du är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till koreografi- antingen låt för låt eller till en längre slinga.

11.30 – 12.00 HIIT med Johanna - **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. Svettparanti!

12.15 – 13.15 Gårdens goda lunchbuffé

13.30 – 14.15 Workshop med Katja - **SMÅLAND**

14.30 -15.15 Les Mills SHAPES med Johanna - **SMÅLAND**

En klass som handlar om att hitta "Hot spot" och stanna där så länge som möjligt. Med linjering, kontroll och

precision samt influenser av Pilates, Barre och PowerYoga får vi en effektiv träning. Det här är passet du inte visste att du behövde!

14.30 – 15.15 WOD och stretch med Katja – *UTOMHUS*

Crossfit inspirerat pass där vi tränar igenom olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Under klassen jobbar du både individuellt och parvis/gruppvis. Perfekt avslutning på helgen för dig som vill ta ut de sista krafterna och få en utmaning.

15.30 – 16.15 Les Mills BodyBalance med Johanna - *SMÅLAND*

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.

15.30 – 16.15 Endurance med Katja - *UTOMHUS*

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar, styrka och teamövningar – allt kan hända ute i naturen.

16.15 – Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad eller bastu och badtunna

18.30 - Tvårätters middag - *RESTAURANGEN*

Söndag

07.30 – 08.30 Les Mills Yoga Hatha med Johanna - *SMÅLAND*

Den här yogaklassen passar både dig som är van yogautövare och ny på mattan. Klassen fokuserar på rörlighet, stabilitet och positionering. Känslan blir grundad, varm och formbar. En perfekt start på dagen!

07.30 – 08.15 PowerTraining med Kristin - *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 – 10.15 Workshop med Katja – *SMÅLAND*

10.30 – 11.15 Core med Johanna - *SMÅLAND*

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

10.30 – 11.15 Minibandsträning med Katja - *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.

11.30 – 12.15 Freepower® med Katja - *SMÅLAND*

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!

11.30 – 12.15 Les Mills Grit Cardio + Stretch med Johanna - *UTOMHUS*

Les Mills Grit Cardio är ett högintensivt 30-minuters intervallpass (HIIT) utformat för att snabbt förbättra konditionen, öka hastigheten och maximera kaloriförbränningen genom kroppsviktsövningar. Passet är utmanande, motiverande och passar alla nivåer tack vare anpassningsbara övningar. Det fokuserar på

explosivitet och uthållighet utan behov av redskap. Det här är din chans att maxa ut helgens sista energi.
Passet avslutas sedan med stretch!

12.30 – 12.45 **Avslutning - SMÅLAND**

13.00 **Hotellets goda lunchbuffé - RESTAURANGEN**