

Träningshelg Sundbyholms slott

25-26 april 2026

Lördag

9.15 Välkomstfika – Står framdukat från nu. Dina instruktörer hälsar dig välkommen vid receptionen.

9.45 Välkomstmöte – Få information om helgens träning och aktiviteter. - **FÖRELÄSNINGSSALEN**

10.15- 11.00 Zumba med Maja - AMIRALEN

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

10.15 – 11.00 Cirkelträning med Lotta – UTOMHUS

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Vi arbetar med vår egna kropp samt lättare externa redskap.

11.15 – 12.00 Funktionell styrka med Maja - AMIRALEN

Det här passet bjuder på funktionell, effektiv och enkel styrketräning till musik.

11.15 – 12.00 Dansaerobic med Lotta - KAPTENEN

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!

12.15 – 13.15 Slottets goda lunch

13.30 – 14.15 Workshop med Lotta “Funktionell rörlighet - mer än bara stretching” - FÖRELÄSNINGSSALEN

Under denna föreläsning får du lära dig mer om effektiva och funktionella sätt att öka din rörlighet utöver traditionell stretching.

14.30 – 15.00 Core med Maja - AMIRALEN

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

14.30 – 15.00 HIIT med Lotta- 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 Soma Move med Lotta - AMIRALEN

Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt, med potential att bli riktigt svettigt och kraftfullt, och samtidigt skonsamt mot kroppen. Du arbetar med kroppen som motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen. Passet avslutas med mindfulness och en längre avslappning.

15.15 – 16.15 Outdoor Bootcamp med Maja - 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!

16.15 Eftermiddagsfika och egen tid

19.00 Tvårätters middag

Söndag**07.30 – 08.30 Yoga med Lotta - AMIRALEN**

Väck kroppen mjukt och medvetet med solhälsningar och klassiska yogapositioner som utmanar styrka, rörlighet och balans. Starta din dag med närvaro, lekfullhet och fokus på andetaget.

07.45 – 08.30 PowerTraining med Maja– UTOMHUS

Rask promenad i Mälardalens fantastiska omgivningar. Här njuter vi av boksogen och stannar till för stopp för olika styrke- och rörlighetsövningar på vägen.

08.30 – 10.00 Slottets goda Frukostbuffé**9.45 – 10.30 Workshop “Balans i livet & vardagsmotion” med Maja – FÖRELÄSNINGSSALEN**

En workshop om hur du skapar hållbara träningsvanor i en full vardag. Fokus ligger på att släppa “allt eller inget” och istället hitta enkla sätt att få in mer rörelse i livet – på ett sätt som håller över tid.

10.45 – 11.30 Minibandspass med Maja - AMIRALEN

Vi använder gummiband och kroppsvikt för att på olika sätt utmana kroppen och förbättra styrka och rörlighet. En genomkörare av hela kroppen där du själv reglerar motståndet.

10.45 – 11.30 Löpskolning med Lotta - UTOMHUS

Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimal, effektiv och energisnål löpning. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan förbättra din löpstil. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

11.45 – 12.45 Yin Yoga med Lotta - AMIRALEN

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 Endurance + Stretch med Maja - UTOMHUS

Träning där vi tar oss runt i fantastisk natur vid Mälaren. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Backar, intervaller, teamövningar - allt kan hända samtidigt som vi utforskar omgivningarna. Total löpsträcka ca 3-4 km. Oavsett väder så tränar vi ute!

12.50 – 13.00 Avslutning för helgen - AMIRALEN**13.00 Slottets goda lunch**

Mindre ändringar i schemat kan ske.