

Träningshelg Sundbyholms slott

24-25 oktober 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 Les Mills Shapes med Johanna - AMIRALEN

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!

10.15 – 11.00 Gummibandspass med Katja – UTOMHUS

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.

11.15 – 12.00 Cirkel med Johanna - UTOMHUS

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke- och konditionsövningar. Vi arbetar med vår egna kropp samt externa redskap- kanske med gummiband, repstege, penalty boxes etc.

11.15 – 12.00 Dance med Katja - AMIRALEN

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

12.15 – 13.15 Slottets goda lunch på slottet

13.30 – 14.15 Workshop

14.30 – 15.00 Core med Katja - AMIRALEN

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

14.30 – 15.00 Grit Cardio med Johanna - UTOMHUS

30-minuters högintensivt intervallpass (HIIT) som använder kroppsvikt för att maximera kondition och snabbhet. Passet fokuserar på explosiva övningar, ofta med puls över 80% av max, vilket ger snabba resultat och förbättrar konditionen effektivt. Alternativ på övningar ges så alla ska kunna vara med.

15.15 – 16.15 Les Mills Body Balance med Johanna - AMIRALEN

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 – 16.15 Endurance + Stretch med Katja- 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!

16.15 Eftermiddagsfika och egen tid

19.00 Tvårätters middag

Söndag**07.30 – 08.30 Les Mills Yoga Hatha med Johanna - AMIRALEN**

Väck kroppen mjukt och medvetet med solhålsningar 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 Katja– UTMHUS

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

08.30 – 10.00 Slottets goda Frukostbuffé**9.45 – 10.30 Workshop****10.45 – 11.30 Piloxing med Katja - AMIRALEN**

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

10.45 – 11.30 Tabata med Johanna- UTMHUS

Tabata-träning är en tidseffektiv träningsform som ger maximal fysisk ansträngning på kort tid. De korta tränings- och viloperioderna ger en högintensiv intervallträning som förbättrar din kondition och styrka. Under passet ges alltid flera olika förslag till alternativa övningar så att du kan anpassa träningen till din nivå.

11.45 – 12.45 Yin Yoga med Katja - 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 Les Mills Body Attack och stretch med Johanna - KAPTENEN

Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din kondition och uthållighet. Denna intervallträningssklass kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Lite som ett tuffare gympapass, där alternativ ges. Grymt roligt och effektivt på samma gång!

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

Mindre ändringar i schemat kan ske.