

Träningsweekend Hotel Skansen

21-22 november 2026

Lördag

09.15 **Samling och lättare välkomstfika** (*Kaffe, The, Frukt, Smoothie & Bars*) - **GALLERIAN**

09.45- 10.15 **Välkomstmöte** - **GALLERIAN**

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

10.30 - 11.15 **Floorfiller med Sofia** - **GALLERIAN**

Alla kan dansa! I detta härliga danspass får du testa olika dansstilar i varje låt. Enkla steg, hög energi och en garanterad fest!

10.30 – 11.15 **Cirkepträning med Frida** - **UTOMHUS**

Stationsträning där vi använder oss av hotellets utegym som några stationer. Vi arbetar igenom hela kroppen och växlar styrke- och pulsövningar om vartannat.

11.30 - 12.15 **Actic Cardio Fight med Sofia** - **GALLERIAN**

Cardio Fight är en Actics förkoreograferade konceptklasser och en klass där vi varvar slag och kickar med influenser från olika kampsportformer. Vi använder ett gummiband i vissa av låtarna för att utmana boxningsrörelserna och jobbar med motstånd medan vi skugg boxas. Allt detta i en härlig kombination med mycket attityd!

11.30 - 12.15 **Minibandsklass med Frida** - **KONGRESSEN**

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.

12.15 – 13.15 **Hotellets goda Lunch**- **RESTAURANG SAND**

13.15 - 14.00 **Workshop med Frida**

14.15 - 15.00 **Pilates med Sofia** - **GALLERIAN**

Det är en flödande pilatesklass på mattan med serier för att stärka upp och balansera hela kroppen. Styrka, mobilitet och balansträning. På den här klassen tränar du mestadels liggande och sittande med kroppen som enda redskap. Effektiv och samtidigt skonsam träning som både är rolig, skön och varierande.

14.15 - 15.00 **Tabata full body strenght med Frida** - **KONGRESSEN**

20/10 sekunders intervaller. Första delen har på fokus ben/ säte och andra delen på överkroppen.

14.15 - 15.00 **Löpskolning med Tove** - **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.

15.15 - 16.00 **Yoga med Sofia** - **GALLERIAN**

En fysisk Yoga där vi medvetet skapar energi och låter den spridas i hela kroppen. När vårt fokus är i kroppen, landar också sinnet i här&nu. En perfekt klass för att avrunda träningsdagen.

15.15 - 16.00 HIIT + Stretch med Frida - *UTOMHUS*

Ett högintensivt och intervallbaserat konditionspass utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt. *Klassen avslutas med stretch för en skön nedvarvning efter din träningsdag.*

15.15-16.00 Endurance med Tove - *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. Ben, baksidor, core, spänst, med mera. Oavsett väder så tränar vi ute!

16.00 Fika & Incheckning - *GALLERIAN*

Tid för incheckning och "Egen tid". Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.

18.00 - Restaurangens tvårätters middag (*Förrätt och huvudrätt*)**20.00 - Tillgång till SPA**

Besök Skansens omtalade SPA och Rooftop och koppla av efter träningsdagen. Här kan du vistas fram tills stängning 23.00.

** Du som vill nyttja Kallbadhuset behöver göra det innan middagen (pga andra öppettider). Er access till Spa, Rooftop och Kallbadhus startar 15.00, men vi rekommenderar nyttjande efter middagen för att ge er möjlighet att delta i träningsprogrammet samt vistas i SPA när det är mindre belägg och mer frihet för er att njuta.*

Söndag**07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - *GALLERIAN*****07.30 – 08.30 Mobility & Triggerbollar med Frida- *GALLERIAN***

En något lugnare klass för att öka rörligheten i kroppen. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp muskler och bindväv i kroppen. Med hjälp av mindre bollar trycker vi ut så kallade triggerpunkter. Dessa kan försämma blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

07.45 - 08.30 PowerTraining med Christoffer - *UTOMHUS*

"Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

08.00 – 09.30 Frukostbuffén är framdukad - *RESTAURANG SAND***09.45 - 10.30 Workshop med Christoffer - *Hur man får hjärnan att vilja det kroppen behöver?* - *GALLERIAN***

Oavsett om du försöker komma igång – eller redan tränar flera gånger i veckan – finns det en gemensam utmaning: hjärnan är inte alltid på samma sida som kroppen. Motivation sviktar. Rutiner kraschar. Och ibland gör vi helt enkelt inte det vi vet är bäst för oss.

10.45 - 11.30 Funktionell styrka med Frida – *GALLERIAN*

Komplett pass med fantasifulla övningar för styrka, stabilitet, rörlighet och balans. Till vår hjälp använder vi både lättare redskap och kroppsvikt.

10.45 – 11.30 Löpskolning med Christoffer - *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 - 12.30 Freepower® med Frida - GALLEIRAN

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!

11.45 - 12.30 Endurance + Stretch med Christoffer - 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. Ben, baksidor, core, spänst, med mera. Oavsett väder så tränar vi ute!

12.40 – 13.00 Avslutning - GALLERIAN

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.15 Hotellets goda lunch - RESTAURANG SAND