

Träningsweekend Gällöfsta

17-18 oktober 2026

Lördag

09.15 Välkomstfika - **LOUNGEN**

Instruktörerna hälsar dig välkommen från denna tid och fika står framdukat. *För dig med ankomst på lördagen.*

9.30 – 10.00 Välkomstmöte - **KUNSKAPEN**

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

10.15-11.00 Aerobic med Sofie - **KUNSKAPEN**

Aerobic 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 Cirkelträning med Jenny - **UTOMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Vi arbetar med vår egna kropp samt externa redskap. Här får du en varierad genomkörare och fokuserar på bara en övning i taget.

11.15-12.00 3D träning med Sofie - **KUNSKAPEN**

Detta pass utgår från kroppens 3 rörelseplan: sidled, framåt, och rotation. Här tar vi klassiska gymövningar och skapar rotationer för att utmana rörligheten och styrkan i en och samma övning. 3D-träning syftar till att skapa en funktionell kropp som innefattar god rörlighet, koordination, balans och styrka!

11.15-12.00 Strength med Jenny - **UTOMHUS**

Bygg en hållbar, stark kropp, oavsett ålder. Så här gör du! Jenny inspirerar till passupplägg och bra övningar utan att ha tillgång till ett gym – Vi testar tyngre styrkeövningar med skalningsalternativ så att alla kan vara med oavsett nivå.

12.15 – 13.15 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

13.15 - 14.00 Workshop med Jenny - Rörlighet och styrka för stela kontorsryggar - **KUNSKAPEN**

Hur gör vi för att motverka detta? Få inspiration, redskap och prova dig fram för att med små medel och bra rutiner vara snäll mot din kropp och hitta vägar till en hållbar kropp.

14.15-14.45 Core med Sofie - **KUNSKAPEN**

Stärk upp kroppens viktiga kärna med dina muskler för mage, rygg och säte.

14.15-14.45 Löpintervaller med Jenny - **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.

15.00-16.00 Les Mills BodyBalance med Sofie - **KUNSKAPEN**

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.

15.00-16.00 WOD och stretch med Jenny – **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/gruppvís. Perfekt avslutning på dagen för dig som vill ta ut de sista krafterna och få en utmaning.

16.00 – Fika och egentid

19.00 - Trerätters middag - **HERRGÅRDENS RESTAURANG**

Söndag

07.30 – 08.15 **Mobility med Jenny - KUNSKAPEN**

Sköna rörlighetsövningar som väcker liv i kroppen och gör dig redo för en ny dag. Du får med dig sköna flöden och rörelser som du enkelt kan plocka fram hemma mellan varven.

07.30 – 08.15 **PowerTraining med Sofie - 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 Sofie- Om Resilens och att välja glädje - KUNSKAPEN**

Hur hittar du tillbaka till balans och mening, trots trauman och motgångar? Sofie är läkare, författare och föreläsare och kommer att ge redskap kring resilens. Var beredd på en gripande berättelse och inspiration kring hur vi trots allt – Kan välja glädje!

10.45 – 11.30 **Les Mills BodyAttack med Sofie - KUNSKAPEN**

Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Denna högintensiva intervallträningsklass kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Grymt roligt och effektivt på samma gång!

10.45 – 11.30 **Minibandsträning med Jenny - 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.

11.45 - 12.45 **Dance + stretch med Sofie - KUNSKAPEN**

Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och njuter av rörelseglädjen. Här är det du som är stjärnan.

11.45 - 12.45 **Endurance + Stretch med Jenny - 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.

12.50 **Avslutning - KUNSKAPEN**

13.00 **Hotelllets goda lunch – HERRGÅRDENS RESTAURANG**