

Träningsweekend Gällöfsta

3-4 April 2027

Lördag

09.15 Välkomstfika - **LOUNGEN**

Instruktörerna hälsar dig välkommen från denna tid och fika står framdukat.

9.30 – 10.00 Välkomstmöte - **KUNSKAPEN**

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

10.15-11.00 Zumba med Maja - **KUNSKAPEN**

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

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.

11.15-12.00 Piloxing med Katja - **KUNSKAPEN**

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

11.15-12.00 HIIT med Maja - **UTOMHUS**

Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås. Här arbetar du med intervaller av olika längd i ett högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

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

13.15 - 14.00 Workshop med Katja - **KUNSKAPEN**

14.15-14.45 Core med Maja - **KUNSKAPEN**

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

14.15-14.45 Löpintervaller med Katja - **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 Freepower® + stretch med Katja - **KUNSKAPEN**

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!.

15.00-16.00 Endurance + Stretch med Maja - **UTOMHUS**

Träning där vi tar oss runt i fantastisk natur. 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!

16.00 – Fika och egentid

19.00 - Trerätters middag - **HERRGÅRDENS RESTAURANG**

Söndag

07.30 – 08.15 Balans med Katja - KUNSKAPEN

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.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Maja - 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 Workshop med Maja – KUNSKAPEN****10.45 – 11.30 Dance med Katja - KUNSKAPEN**

Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och för massor av danceglädje

10.45 – 11.30 Funktionell styrka med Maja - UTOMHUS

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

11.45 - 12.45 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. Ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

11.45 - 12.45 Yin Yoga med Katja – KUNSKAPEN

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.

12.50 Avslutning - KUNSKAPEN**13.00 Hotelllets goda lunch – HERRGÅRDENS RESTAURANG**