

Träningsweekend Gyllene Hornet

7-9 maj 2027

Fredag

15.30 – 16.15 Soma Move med Lotta - *SILJANSALEN*

Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt 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.

16.15 Fika, SPA och egen tid

19.00 Välkomstmöte (För dig med ankomst på fredagen) - *SILJANSALEN*

Träffa en av dina instruktörer för helgen och få information om Skytteholm och helgens aktiviteter.

19.30 Middagsbuffé - *RESTAURANGEN*

Lördag

07.30 – 08.30 Morgonyoga med Mathilda - *SILJANSALEN*

Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fylla på med energi för träningshelgen!

07.30 – 08.30 Powerwalk med Lotta - *UTOMHUS*

Vi inleder dagen med en skön promenad runt de vackra omgivningarna.

08.00 – 10.00 Frukostbuffé

10.00- 10.45 Pilates med Lotta - *SILJANSALEN*

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.

10.00– 10.45 CirkelFys med Mathilda - *UTOMHUS*

Effektiv träning där du byter mellan övningar och stationer i högt tempo. Fokus ligger på uthållig styrka, rörlighet, stabilitet, koordination och balans för hela kroppen. Du anpassar träningsintensiteten samt lättare eller svårare alternativ av övningarna efter ditt eget behov.

11.00 – 11.45 AfroPowerDance med Lotta - *SILJANSALEN*

AfroPowerDance® är inspirerat av olika afrikanska danser. Passet har en enkel koreografi och är fullt av rörelseglädje. Stora, fria och kraftfulla rörelser med låg tyngdpunkt ger dig tuff träning och en skön känsla i hela kroppen.

11.10 – 11.40 Aqua Tabata med Mathilda - *SPA POOL*

Skonsam, men ösig träning i vattnet upplag med olika övningar i intervallformat. Här tränas både styrka och kondition. Anpassningsbart och absolut utmanande för den som vill.

12.15 – 13.15 Gyllene Hornets goda lunch

13.30 – 14.15 Inspirationsföreläsning med Mathilda – Kost för Hållbar hälsa - *SILJANSALEN*

Hur kan vi göra smarta val i vardagen som stärker hälsan på lång sikt utan att det blir krångligt? Mathilda, legitimerad dietist, hjälper oss att navigera i kostdjungeln och delar med sig av kunskap, konkreta råd och tankeställare för hållbara matvanor som fungerar i verkliga livet.

14.30 -15.15 Core med Mathilda – *SILJANSALEN*

Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mag- och ryggmusklerna.

14.30 – 15.15 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.

15.30 – 16.30 Yin Yoga med Mathilda – *SILJANSALEN*

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.

15.30 – 16.30 Tabata och stretch med Lotta – *UTOMHUS*

Effektiv intervallträning i form utav intervaller om 20 sekunder. Vi tränar igenom stora muskelgrupper där pulsen är hög och ger dig en rejäl utmaning i slutet av dagen för den som önskar. Passet avslutas sen med en skön stretch.

16.15 – Fika, SPA och egen tid**19.30 - Middagsbuffé - *RESTAURANGEN*****Söndag****07.30 – 08.30 Morgonyoga med Lotta - *SILJANSALEN***

Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fylla på med energi för träningshelgen!

07.45 – 08.30 PowerTraining med Mathilda - *UTOMHUS*

"Powerwalk med styrkeövningar" En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.

08.30 – 09.30 Frukostbuffé**09.30 – 10.15 Workshop med Lotta – *SILJANSALEN*****10.30 – 11.15 Funktionell styrka med Mathilda – *UTOMHUS***

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter till stor del 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.

10.30 – 11.15 DansAerobic med Lotta - *SILJANSALEN*

Ett pass för dig som gillar när musikens takt tar dig in i ett drivande flöde. Ibland går känslan mer mot dans, ibland mer mot raka stegkombinationer. Koreografin är anpassad till både nybörjare och vana utövare men hopp och snurrar kan ge dig den där extra utmaningen, så du väljer själv vilken nivå som utmanar dig och ger dig mesta möjliga energi.

11.30 – 12.30 Les Mills BodyBalance med Mathilda - *SILJANSALEN*

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.

11.30 – 12.30 Endurance och stretch med Lotta - *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.

12.40 – 13.00 Avslutning - *SILJANSALEN*

13.00 Gyllene hornets goda lunch- *RESTAURANGEN*