

Träningsweekend Hotel Skansen

23-24 Januari - 2027

Lördag

09.15 **Samling och lättare välkomstfika - 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 **Les Mills SHAPES med Pernilla - GALLERIAN**

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!

10.30 - 11.15 **Löpskolning och intervaller med Bella - 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. Passet avslutas med intervaller.

11.30 - 12.15 **Dance med Bella - GALLERIAN**

Enkel dansklass där vi till olika typer av musik och dansstilar rör oss, släpper loss och med massor av dansglädje. Enkla och roliga rörelser där du får känna dig som stjärnan!

11.30 - 12.15 **Cirkelträning med Pernilla - UTOMHUS**

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

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

13.15 - 14.00 **Workshop med Bella - GALLERIAN**

14.15 - 14.45 **Bootywork med Bella - GALLERIAN**

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett det lättillgängliga men effektiva minibandet. Vi tränar med fokus på säte och ben. Effektivt och skonsamt med möjlighet till rejäl utmaning och ett gäng grymma övningar att få med sig hem.

14.15 - 14.45 **HIIT med Pernilla - 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!

15.00 – 16.00 **Aerobic och stretch med Pernilla - GALLERIAN**

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.

15.00 – 16.00 Hybridträning och stretch med Bella - *UTOMHUS*

Här kombinerar du styrke- och konditionsträning i samma pass för att bli både stark och uthållig. Hyrox är den mest kända formen av hybridträning, men den kan varieras på många olika sätt och kan utföras individuellt eller i par. Hög puls, pepp och massor med energi kännetecknar detta pass.

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 under hela din vistelse och fram till stängning 23.00. Vi rekommenderar nyttjande efter middagen för att ge er möjlighet att delta i träningsschemat samt vistas i SPA när det är mindre belägg och mer frihet för er att njuta. Kallbadhuset stänger 19.00.

Söndag**07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - *GALLERIAN*****07.30 – 08.30 Morgonyoga med Bella - *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.

07.45 - 08.30 Powertraining med Pernilla - *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 "HÄLSA ur ett större PERSPEKTIV" med Pernilla - *GALLERIAN***

Hitta balansen och din bästa form med enkla verktyg för kost, träning och återhämtning i vardagen.

15.00 - 16.00 Pilates med Bella - *GALLERIAN*

Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!

10.45 – 11.30 Box med Pernilla - *UTOMHUS*

Testa på fightinspirerad träning. Du får testa på övningar från kampsport som tex slag och sparkar med handskar och mittsar, kombinationer och svettiga rörelser.

11.45 - 12.45 Mobility med Pernilla - *GALLERIAN*

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs huvudsakligen enbart med egna kroppen.

11.45 - 12.45 Endurance + Stretch med Bella - *UTOMHUS*

Träning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar för att stärka de muskler som påverkar din löpning mest. Ben, core, spänst med mera. Oavsett väder så tränar vi ute! *Klassen avslutas med en stretch på ca 15 minuter för ett skönt avslut på träningshelgen.*

12.50 – 13.00 **Avslutning - *GALLERIAN***

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.00 **Hotellets goda lunch - *RESTAURANG SAND***