

Träningsweekend Skytteholm

19 -21 mars 2027

Fredag

17.00 – 17.45 Soma Move med Lotta - SMÅLAND

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.

17.45 - 18.15 Välkomstmöte (För dig med ankomst på fredagen) - SMÅLAND

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

19.00 Tvårätters middag - RESTAURANGEN

Lördag

07.30 – 08.30 Morgonyoga med Lotta - SMÅLAND

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 Jenny - UTOMHUS

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

08.30 – 09.30 Frukostbuffé

9.45 – 10.15 Välkomstmöte (För Dig med ankomst på lördagen) - SMÅLAND

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

10.30- 11.15 Pilates med Lotta - SMÅLAND

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.

10.30 – 11.15 CirkelFys med Jenny - 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.

11.30 – 12.10 AfroPowerDance med Lotta - SMÅLAND

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.

11.30 – 12.10 HIIT med Jenny - UTOMHUS

Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås! Intervallträning med högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

12.15 – 13.15 Skytteholms goda lunch

13.30 – 14.15 Inspirationsföreläsning med Jenny – SMÅLAND

Från karriär vid 30, utbränd vid 40 till stark inifrån och ut före 50.

Jenny berättar och inspirerar på ett personligt vis om sin resa. Om hälsa, självledarskap och modet att gå sin egen väg — från 25 år som anställd till att idag driva de två miljonbolagen – Hej Vardag och POW.

14.30 -15.15 Core med Jenny – SMÅLAND

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 Lotta – SMÅLAND

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 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/gruppvis. Perfekt avslutning på dagen för dig som vill ta ut de sista krafterna och få en utmaning.

16.15 – Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad eller bastu och badtunna**19.00 - Tvårätters middag - RESTAURANGEN****Söndag****07.30 – 08.30 Mobility med Jenny - SMÅLAND**

Rörlighetsträning i workshopformat där du förutom flera användbara övningar att ta med hem också får en förståelse för hur rörlighet och styrka hänger ihop. Vi kommer fokusera extra på höfter, rygg samt axlar/skuldror och arbetar med vår egna kropp och vår omgivning.

07.45 – 08.30 PowerTraining med Lotta - 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 – SMÅLAND****10.30 – 11.15 Strength med Jenny – UTOMHUS**

En klass där vi fokuserar på styrketräningens alla fördelar. Studier visar på många fördelar att få in tyngre styrketräning där vi verkligen vågar utmana. Vi provar på tyngre övningar som vi kan utföra utan allt för mycket redskap och skapar förståelse för konceptet styrketräning, vad det innebär och hur det ska kännas.

10.30 – 11.15 DansAerobic med Lotta - SMÅLAND

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 Lotta - SMÅLAND

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 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.

12.40 – 13.00 Avslutning - SMÅLAND

13.00 Skytteholms goda lunch- RESTAURANGEN

- *Vid dåligt väder finns möjlighet att köra träningen i den uppvärmda ladan som skyddar då den är under tak. Alternativt i en annan lokal inomhus.*
- *Mindre ändringar i schemat kan ske!*