Träningsweekend Hotel Skansen

21-22 november 2026

Lördag

09.15 **Samling och lättare välkomstfika** *(Kaffe, The, Frukt, Smoothie & Bars)* **-** ***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 **Functional Flow med Sofia -** ***GALLERIAN***
Kroppens funktionella rörelsebanor körs i flöden och främjar styrka, kondition, rörlighet och balans. Stärk dig inifrån och ut!

10.30 – 11.15 **Cirkelträning med Christoffer -** ***UTOMHUS***
Stationsträning där vi använder oss av hotellets utegym som några stationer. Vi arbetar igenom hela kroppen och växlar styrke- och pulsövningar om vartannat.

10.30 – 11.15 **Freepower® med Marlene -** ***KONGRESSEN***
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!

11.30 - 12.15 **Cardiobox and ABS -** ***GALLERIAN***
Under första delen av passet kör vi skuggboxning med dig själv som motståndare. Slag och sparkar kombineras från olika kampsporter - adrenalinet flödar och känslan av power ligger i varje slag! Andra delen av passet kör vi träning för våra magmuskler, både våra raka, sneda, inre och yttre. Vi lämnar salen med känslan av att vara oslagbar!

11.30 - 12.15 **Minibandsklass med Christoffer -** ***KONGRESSEN***
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.

11.30 – 12.15 **Löpskolning med Tove** - ***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.

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

13.15 - 14.00 **Workshop med Christoffer - Hur man får hjärnan att vilja det kroppen behöver? -** ***GALLERIAN***
Oavsett om du försöker komma igång – eller redan tränar flera gånger i veckan – finns det en gemensam utmaning: hjärnan är inte alltid på samma sida som kroppen. Motivation sviktar. Rutiner kraschar. Och ibland gör vi helt enkelt inte det vi vet är bäst för oss.

14.15 - 15.00 **Pilates med Sofia -** ***GALLERIAN***
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.

14.15 - 15.00 **Löpning Intervaller med Tove** – ***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.

14.15 – 15.00 **Box med Christoffer – *KONGRESSEN***
Slag och sparkar som utförs med hjälp av handskar och mitzar. Olika slag, kombinationer och utmaningar. Många brukar inse hur otroligt roligt det är att slå på något.

15.15 - 16.00 **Floorfiller med Sofia** - ***GALLERIAN***
Alla kan dansa! I detta härliga danspass får du testa olika dansstilar i varje låt. Enkla steg, hög energi och en garanterad fest!

15.15-16.00 **Hybridträning med Tove - *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.

15.15 **Mobility med Christoffer** – ***KONGRESSEN***
En klass fylld av effektiva övningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi växlar mellan dynamisk flödande rörlighet och statiska stretchövningar.

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 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 och får besökas innan middagen för den som önskar.

Söndag
07.00 **Starta dagen med lite kaffe/te - *GALLERIAN***

07.30 – 08.30 **Yoga med Marlene - *GALLERIAN***
Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

07.45 - 08.30 **PowerTraining med Christoffer - *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 **Föreläsning och workshop med Marlene - Målsättning som vägvisare - *GALLERIAN***

Att ha mål i livet kan låta klyschigt, men att ha målsättning som vägvisare för att ta dig dit du vill hjälper dig på vägen för att verkligen lägga tid på det som är viktigt på riktigt för dig! Vi kikar på det mest värdefulla i livet och fördjupar oss även i träning, träningsplanering och tar reda på vad vi vill med vår träning. Det finns inget rätt eller fel, bara vad som är rätt för dig och där du befinner dig nu.

10.45 - 11.30 **Funktionell styrka med Marlene** – ***GALLERIAN***
Komplett pass med fantasifulla övningar för styrka och stabilitet. Till vår hjälp använder vi både lättare redskap som gummiband och miniband samt vår kroppsvikt. Hela kroppen tränas med både större och mindre muskler samt en del pulshöjande moment.

10.45 – 11.30 **Bootcamp med Christoffer** – ***UTOMHUS***
Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans. Här kan allting hända, och vi mixar övningar individuellt i eget tempo, med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Du styr själv hur tufft det ska bli!

11.45 - 12.30 **Yin Yoga med Marlene** - ***GALLERIAN***
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.

11.45 - 12.30 **Endurance med Christoffer** - ***UTOMHUS***
Träning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar för att stärka de musklerna som påverkar din löpning mest. Ben, baksidor, core, spänst, med mera. Oavsett väder så tränar vi ute!

12.35 – 12.55 **Stretch** - ***GALLEIRAN***
Avsluta din träningshelg med en skön stretch för hela kroppen.

12.55 – 13.10 **Avslutning** - ***GALLEIRAN***

13.15 **Hotellets goda lunch** - ***RESTAURANG SAND***