

Träningsweekend Skytteholm

13-15 november 2026

Fredag

17.00 – 17.45 Gummibandspass med Katja - **SMÅLAND**

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. Under det här passet arbetar vi parvis och använder oss av långa gummiband.

17.45 - 18.15 Välkomstmöte med Katja (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

07.45 – 08.30 Powerwalk med Katja- **UTOMHUS**

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

07.45 - 08.30 Les Mills Yoga Hatha med Johanna - **SMÅLAND**

Den här yogaklassen passar både dig som är van yogautövare och ny på mattan. Klassen fokuserar på rörlighet, stabilitet och positionering. Känslan blir grundad, varm och formbar. En perfekt start på dagen!

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 Piloxing med Katja - **SMÅLAND**

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

10.30 – 11.15 Cirkel med Johanna- **UTOMHUS**

Effektiv träning där du byter mellan övningar och stationerna 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.

10.30 - 11.15 Soma Move med Kristofer - **VÄSTERBOTTEN**

Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt, med potential att bli riktigt kraftfullt, och samtidigt skonsamt mot kroppen. Du arbetar med kroppen som 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.

11.30 - 12.15 Balans med Katja - **VÄSTERBOTTEN**

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.

11.30 – 12.10 Les Mills Dance med Kristofer - **SMÅLAND**

Hög energi som kommer utmana och få dig att röra dig rejält samtidigt som du har riktigt kul med ny koreografi i varje låt. Innehåller innovativa dansrörelser som följer musik inspirerad av globala dansgenrer.

11.30 – 12.10 HIIT med Johanna - *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 Hotelllets goda lunch - *RESTAURANGEN***13.30 – 14.15 Workshop med Katja - Ansiktsyoga - *SMÅLAND***

Precis som resten av kroppen, behöver vi träna musklerna i ansiktet. Vi tränar på att både slappna av och stärka musklerna i ansiktet och du lämnar med en övningsbank som du kan göra hemma. Roligt och annorlunda.

14.30 -15.15 Les Mills Bodyattack med Johanna - *VÄSTERBOTTEN*

Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Vi kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Grymt roligt och effektivt på samma gång!

14.30 – 15.15 Löpskolning och intervaller med Katja - *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 där tempot är individuellt.

14.30 - 15.15 Mobility med Kristofer - *SMÅLAND*

En klass fylld av dynamisk rörlighet och effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem.

15.30 – 16.15 Les Mills BodyBalance med Johanna - *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.

15.30 – 16.15 Bootcamp och stretch med Kristofer – *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!

15.30 - 16.15 Afro med Katja - *VÄSTERBOTTEN*

Är en klass inspirerad 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.

16.15 – Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad eller bastu och badtunna**18.30 - Tvårätters middag - *RESTAURANGEN*****Söndag****07.30 – 08.30 Yoga med Kristofer - *SMÅLAND***

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.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Johanna - *UTOMHUS*

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

07.30 - 08.00 Core med Katja - VÄSTERBOTTEN

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

08.30 – 09.30 Frukostbuffé**09.30 – 10.15 Föreläsning med Kristofer – Din fantastiska kropp - SMÅLAND**

Lär dig hur hormoner, andetaget och kroppsspråk kan boosta din mentala hälsa.

10.30 – 11.00 Les Mills Grit Cardio med Johanna - UTOMHUS

Les Mills Grit Cardio är ett högintensivt 30-minuters intervallpass (HIIT) utformat för att snabbt förbättra konditionen. Passet är utmanande, motiverande och passar alla nivåer tack vare anpassningsbara övningar. Det fokuserar på explosivitet och uthållighet utan behov av redskap.

10.30 – 11.15 Minibandsträning med Katja - VÄSTERBOTTEN

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.

10.30 – 11.15 Freepower® med Kristofer - SMÅLAND

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjustningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass! Klassen inleds och avslutas med meditation.

11.30 – 12.25 Les Mills SHAPES med Johanna - VÄSTERBOTTEN

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! Avslutas med en separat stretch.

11.30 - 12.25 Yin Yoga och Yoga Nidra med Kristofer - 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. Klassen avslutas med Yoga Nidra som är en meditationsteknik, även kallad yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

11.30 - 12.25 Endurance och Stretch med Katja - 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.

12.30 – 12.45 Avslutning - SMÅLAND**13.00 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN**