Träningshelg Sundbyholms slott

24-25 april 2027

Lördag

9.15 Välkomstfika – Står framdukat från nu. Dina instruktörer hälsar dig välkommen vid receptionen.

9.45 Välkomstmöte – Få information om helgens träning och aktiviteter. **-** ***FÖRELÄSNINGSSALEN***

10.15- 11.00 Aerobic med Sofie – ***AMIRALEN***
Aerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen!

10.15 – 11.00 Cirkelträning med Evelina – ***UTOMHUS***
Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Vi arbetar med vår egna kropp samt lättare externa redskap.

11.15 – 12.00 Functional Flow med Evelina - ***AMIRALEN***
Kroppens funktionella rörelsebanor körs i flöden och främjar styrka, kondition, rörlighet och balans. Stärk dig inifrån och ut!

11.15 – 12.00 Löpintervaller med Sofie - ***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.

12.15 – 13.15 Slottets goda lunch

13.30 – 14.15 Core Workshop - Den viktiga bålstabiliteten - med Evelina – ***AMIRALEN***
Evelina delar med sig av sin kunskap om varför en stark core från insidan och ut är prioriterat och vilka fördelar det för med sig, både i det dagliga livet och till annan träning. Under workshopen får ni prova på olika övningar för att verkligen känna att ni hittar kontakt med er core.

14.30 – 15.00 Core med Evelina - ***AMIRALEN***
En 30 min klass där vi fokuserar på hela vår coremuskulatur dvs bål, säte och ländrygg.

14.30 – 15.00 HIIT med Sofie- ***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!

15.15 – 16.15 Mobility med Sofie - ***AMIRALEN***
En klass fylld av dynamisk rörlighet och effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar och lämnar salen med en behaglig känsla i hela kroppen.

15.15 – 16.15 Les Mills Body Combat med Evelina- ***KAPTENEN***
Är du sugen på en utmaning? Detta är ett högintensivt pass med inspiration från boxning, taekwondo, karate, thaiboxning och thai chi. Med musikens driv till hjälp bygger vi kombinationer av slag, sparkar och cardiomoment. Känslan? POWER!

16.15 Eftermiddagsfika och egen tid
19.00 Tvårätters middag

Söndag

07.30 – 08.30 Yoga med Evelina - ***AMIRALEN***
Väck kroppen mjukt och medvetet med solhälsningar och klassiska yogapositioner som utmanar styrka,

rörlighet och balans. Starta din dag med närvaro, lekfullhet och fokus på andetaget.

07.45 – 08.30 PowerTraining med Sofie– *UTOMHUS*
Rask promenad i Mälardalens fantastiska omgivningar. Här njuter vi av boksogen och stannar till för stopp för olika styrke- och rörlighetsövningar på vägen.

08.30 – 10.00 Slottets goda Frukostbuffé

9.45 – 10.30 Föreläsning med Sofie- Om Resilens och att välja glädje - *FÖRELÄSNINGSSALEN*
Hur hittar du tillbaka till balans och mening, trots trauman och motgångar? Sofie är läkare, författare och föreläsare och kommer att ge redskap kring resilens. Var beredd på en gripande berättelse och inspiration kring hur vi trots allt – Kan välja glädje!

10.45 – 11.30 Afro med Evelina - *AMIRALEN*
Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser.

10.45 – 11.30 3D Träning med Sofie - *KAPTENEN*
Detta pass utgår från kroppens 3 rörelseplan: sidled, framåt, och rotation. Här tar vi klassiska gymövningar och skapar rotationer för att utmana rörligheten och styrkan i en och samma övning. 3D-träning syftar till att skapa en funktionell kropp som innefattar god rörlighet, koordination, balans och styrka!

11.45 – 12.45 Les Mills Body Attack med Evelina - ***AMIRALEN***
Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Denna högintensiva intervallträningsklass kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Grymt roligt och effektivt på samma gång!

11.45 – 12.45 Les Mills Body Balance med Sofie - *KAPTENEN*
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.

12.50 – 13.00 Avslutning för helgen - *AMIRALEN*

13.00 Slottets goda lunch

Mindre ändringar i schemat kan ske.