

Träningsweekend Hotel Skansen

17-18 september 2022

Lördag

09.15 Välkomstfika - **GALLERIAN**

Instruktörerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

09.45- 10.15 Välkomstmöte - **GALLERIAN**

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

10.30 - 11.15 Freepower® med Sandra - **GALLERIAN**

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!

10.30 - 11.15 Core med Bella – **KONGRESSEN**

Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mag- och ryggmusklerna.

10.30 – 11.15 Cirkelträning med BG - **UTOMHUS**

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

11.30 - 12.15 Penalty Box med Sandra - **GALLERIAN**

Ett atletiskt pass där vi med hjälp av Penalty Boxes, som en "Box" med 4 kvadrater i att röra oss runt, utmanar hela kroppen. Passet körs i intervallformat och bygger både styrka, kondition och explosivitet. Funktionell träning i sin bästa form- okomplicerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet!

11.30 – 12.15 Dance med Bella - **KONGRESSEN**

Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och för massor av dansglädje.

11.30 - 12.15 Löpskolning med BG - **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 Lunch serverad i Eventlokalen - **GALLERIAN**

13.15 - 14.00 Föreläsning med BG Nilensjö - "Löpning- guds gåva till mänskligheten!" - **GALLERIAN**

BG har sprungit i över 30 år, det har blivit över tre varv runt jorden. Dessutom coachar han, arrangerar lopp, driver en klubb – löpningen är hans mission. Han anser på riktigt att alla människor skulle må bättre om de sprang. Han delar med sig av sina knep för att bli löpare och utvecklas som löpare.

14.15 - 15.00 Afro med Sandra - **GALLERIAN**

dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser.

14.15 - 15.00 Bootywork med Bella – **GALLERIAN**

Roliga och fantasifulla styrkeövningar för de utvalda delarna mage, rumpa och lår. Vi använder oss till en stor

del utav det effektiva minibandet med grymma övningar att få med sig hem.

14.15 - 15.00 Löpintervaller med BG- *UTOMHUS*

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

15.15 - 16.15 Pilates med Sandra - *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!

15.15 - 16.15 Les Mills BodyAttack med Bella - *KONGRESSEN*

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!

15.15-16.15 Endurance + Stretch med BG Nilensjö - *UTOMHUS*

Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute

16.00 Fika / SPA / Incheckning - *GALLERIAN*

*Tid för incheckning och "Egen tid". Njut av ledig tid och fyll på energiförråden. Från 16.00 har Ni tillgång till SPA, Rooftop och Kallbadhus. SPA och Rooftop kan även nyttjas efter middagen, fram tills stängning 23.00. **

18.00 - Restaurangens tvårätters middag (*Förrätt och huvudrätt*)

Söndag

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

07.30 – 08.30 Yoga med Sandra – *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 Bella - *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 med Bella - *Om Bäckebotten- och Coreträning - GALLERIAN*

I denna workshop går vi igenom allt gällande bäckenbotten- och inre coreträning - att vara stark inifrån och ut! Under en graviditet försvagas kontakten och spänsten i bäckenbotten och inre coremuskulaturen och detta behöver vi bygga upp igen, på rätt sätt. Men denna workshop är inte bara aktuell för dig som fött barn - visste du att ryggont i många fall har med försvagad eller inaktiv core att göra? Du får även möjlighet att kontrollera om du har en magmuskeldelning/diastas.

10.45 - 11.30 Bootylicious med Sandra LS - *GALLERIAN*

En enkel men lite flirtig dansklass full av glädje, energi och mycket höfter.

10.45 - 11.30 Tabata med Bella – *KONGRESSEN*

Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

10.45 – 11.30 Forza med Sandra - *UTOMHUS*

Ett kraftfullt pass där vi hämtar inspiration ifrån den japanska svärdkonsten. Med precision, kraft och kontroll jobbar vi med svärdet vi i olika kombinationer genom luften. Fokus ligger på bålstabilitet, överkroppsstyrka och kroppskontroll. Är du redo att släppa loss samurajen inom dig?

11.30-12.00 Energipåfyllning - *GALLERIAN*

12.00 - 13.00 Core Connect med Bella - *GALLERIAN*

Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången med en strävan om att hitta kontakt med inre bålmuskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

12.00 - 13.00 Les Mills Sh´bam + Stretch med Sandra LS - *KONGRESSEN*

Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Populära hits blandat med old school dängor gör detta till ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat!
Klassen och din träningsdag avslutas med en separat stretchdel.

12.00 – 13.00 Outdoor Bootcamp + Stretch med Sandra - *UTOMHUS*

Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans under bar himmel. Här kan allting hända, och vi mixar övningar individuellt i eget tempo, med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Avsluta helgen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

13.10 – 13.25 Avslutning - *GALLERIAN*

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.25 Hotelllets goda lunch - *RESTAURANG SAND*