

Träningsweekend Hotel Skansen

23-24 april 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 Örenäs Slott och helgens aktiviteter.

10.30 - 11.15 Dance med Sofia - **GALLERIAN**

Härligt danspass där du är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till koreografi- antingen låt för låt eller till en längre slinga.

10.30 – 11.15 Core med Jenny – **KONGRESSEN**

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

10.30 – 11.15 Cirkelträning med BG Nilensjö - **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 Funktionell med miniband med Sofia - **KONGRESSEN**

Träna kroppens 7 funktionella begrepp (Gå, Böj, Tryck, Dra, Rotera, Fäll, Utfall) med hjälp av ett miniband. Det blir både flåsigt och brännande!

11.30 – 12.15 Aerobic med Jenny - **GALLERIAN**

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!

11.30 – 12.15 Löpskolning med BG Nilensjö - **UTOMHUS**

Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimalt av löpningen. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan bättra din löpstil för ett mer effektivt löpsteg. 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 - "Löpfung- 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 Pilates med Sofia- **KONGRESSEN**

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!

14.15 - 15.00 Tabata Cardio med Jenny - GALLERIAN

Ett högintensivt och intervallbaserat konditionspass utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt.

14.15 - 15.00 Löpintervaller med BG Nilensjö - 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 Mobility + Stretch med Jenny - GALLERIAN

En något lugnare klass för att öka rörligheten i kroppen. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp muskler och bindväv i kroppen. Med hjälp av mindre bollar trycker vi ut så kallade triggerpunkter. Dessa kan försämra blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande. *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

15.15-16.15 Actic CardioFight + Stretch med Sofia - KONGRESSEN

Actic presenterar en förkoreograferad gummibandsbaserad coreklass där skuggboxning varvas med funktionell styrka och hög/lågintensiv konditionsträning. Brännande, cool och perfekt i tiden! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

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 Sofia – GALLERIAN**

Skönt avslut på träningsdagen med en mix av styrka, rörlighet och balans. Stanna upp i nuet och arbeta med medvetenhet. Avslutas med avslappning.

07.45 - 08.30 PowerTraining med Jenny - 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 Sofia****10.45 - 11.30 Piloxing med Jeanette - GALLERIAN**

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

10.45 – 11.30 Boxklass med Jenny – KONGRESSEN

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga

förkunskaper krävs.

10.45 - 11.15 HIIT med Sofia - *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. Sveltgaranti!

11.30-12.00 Energipåfyllning - *GALLERIAN*

12.00 - 13.00 Les Mills BodyBalance med Jeanette- *GALLERIAN*

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.

12.00 - 13.00 Afro med Sofia - *KONGRESSEN*

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

12.00 – 13.00 Outdoor Bootcamp + Stretch med Jenny - *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 Hotellets goda lunch - *RESTAURANG SAND*