

Träningsweekend Hotel Skansen

21-22 november 2026

Lördag

09.15 **Samling och lättare välkomstfika** (Kaffe, The, Fukt, 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 **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!

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.

11.30 - 12.15 **Actic Cardio Fight med Sofia** - **GALLERIAN**

Cardio Fight är en Actics förkoreograferade konceptklasser och en klass där vi varvar slag och kickar med influenser från olika kampsportformer. Vi använder ett gummiband i vissa av låtarna för att utmana boxningsrörelserna och jobbar med motstånd medan vi skugg boxas. Allt detta i en härlig kombination med mycket attityd!

11.30 - 12.15 **Minibandsklass med Christoffer** - **UTOMHUS**

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.

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 **Afro med Sofia** - **GALLERIAN**

Afro är inspirerat 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.

14.15 - 15.00 **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.

15.15 - 16.00 **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.

15.15-16.00 Löpintervaller 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.

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 tills stängning 23.00.

** Du som vill nyttja Kallbadhuset behöver göra det innan middagen (pga andra öppettider). Er access till Spa, Rooftop och Kallbadhus startar 15.00, men vi rekommenderar nyttjande efter middagen för att ge er möjlighet att delta i träningsprogrammet samt vistas i SPA när det är mindre belägg och mer frihet för er att njuta.*

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 Box med Christoffer – *UTOMHUS*

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.

11.45 - 12.30 Freepower® med Marlene - *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!

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*