

Träningsweekend Örenäs Slott 7-8 september

09.15 **Välkomstfika** – Instruktorerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

09.45 **Välkomstmöte** – Få information om helgen och de olika träningspassen

10.30 – 11.15 **Sh’bam Les Mills med Sandra** - 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!

10.30 – 11.15 **HIIT med Frida** - 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! Vid fint väder körs passet utomhus!

11.30 – 12.15 **Funktionell Cirkel med André** – Stationsträning på hotellets fina utegym. Här varvar vi styrka med kondition och får oss en utmaning för hela kroppen. Passet körs utomhus!

11.30 – 12.15 **Mobility med Frida** - 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 sk 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.

12.15 – 13.15 **Slottets goda lunchbuffé, sallad, bröd och vatten**

13.15 – 14.00 **Föreläsning med André** – Livet är en hinderbana! När André upptäckte att livet är som en hinderbana så insåg han att han lika gärna kunde arrangera ett hinderbanelopp. André startade upp Helsingborgsloppet Berzerk från grunden, har tävlat i kanal 5 succé program Ninja warrior och är en sann krigare. Genom Andrés berättelse tas ni med genom insikter och utmaningar, målsättningar och drömmar – en föreläsning om att starta hinderbanelopp – men som egentligen hade kunnat vara att leva vilken dröm som helst!

14.15 – 15.00 **Piloxing med Jeanette** - En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

14.15 – 15.00 **Miniband workshop med Frida** - Enkelt träningsredskap som du kan ha med överallt! I träningsväskan, hemma, på resan, på jobbet etc. Här får du tips på hur du enkelt skapar effektiv träning för större delen av kroppen med ett litet gummiband.

15.15 – 16.00 **Dansaerobic med Jeanette** - Dansaerobic är ett effektivt sätt att träna kondition och koordination genom att bygga ihop olika steg, snurrar och hopp till en rolig och dansant koreografi.

15.15 – 16.00 **Terminator med André** – Detta intensiva pass riktar sig till dig som söker utmaningar. Passet är uppbyggt på 10 olika övningar i ett visst antal set som skall avklaras på

en viss tid. Vi utgår efter egen kroppsvikt vilket gör det utmanande för alla oavsett träningserfarenhet att vara med. Detta är ett roligt och utmanande pass som testar din förmåga i puls, styrka, hastighet, kondition och uthållighet. Passet körs utomhus!

16.10 – 16.30 **Stretch med Jeanette** - Sträck ut i hela kroppen efter en tuff träningsdag. Avslutas med avslappning

16.30 **Eftermiddagsfika och egen tid med ex tid i badtunnan**

19.00 **2 rätters middag på slottet**. Förrätt och huvudrätt.

Söndag:

7.30 – 8.30 **Yoga med Jeanette** - Ett skönt yogapass för styrka, balans och rörlighet. Skön start på dagen som mjukar upp kroppen och lär dig fokusera på att vara i nuet. Passet avslutas med avslappning.

07.45 – 8.30 **PowerTraining med Frida** - "Powerwalk med styrkeövningar" Vi går med raska steg längs med den fina kuststräckan. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför övningar för styrka, rörlighet, balans och puls.

8.30 – 9.45 **Frukostbuffé på slottet**

9.45 – 10.30 **Föreläsning med Frida** – Keep it simple! Maten är en stor social del av vår tillvaro, vi samlas kring maten i gemenskap med andra, våra högtider är starkt kopplade till mat och vår svenska fika är djupt rotad i oss. Frida går igenom hur vi kan njuta av detta samtidigt som vi kan göra bra val. Hur ska man tänka idag i denna djungel av kostråd? I denna föreläsning får du tips om hur du kan få mer energi och mindre skräp i din mat och att ej krångla till det - keep it simple helt enkelt!

10.45 – 11.30 **Funktionell styrka med Frida** - Funktionell styrka med Frida - Energifullt pass där vi jobbar igenom hela kroppen med funktionella övningar. Vi använder oss av vår egen kroppsvikt, gummiband och pinnar för att på ett roligt och lekfullt sätt utmana vår balans, koordination och styrka.

10.45 - 11.30 **Box med Marlen** - Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs och går utmärkt att komma själv på passet. Vid fint väder körs passet utomhus!

11.30 – 12.00 **Energipåfyllning med smoothie**

12.00 – 13.00 **Tabata och stretch med Marlen** – Intervallträning där vi arbetar 20 sekunder följt av en vila på 10 sekunder. Intensiv och härlig avslutning på helgen, där du som vill kan få en rejäl utmaning. Vid fint väder körs passet utomhus!

12.00 – 13.00 **Les Mills Body Balance med Jeanette** - 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.

13.00 – 13.15 **Tack och avslutning** – Avslutning för helgen och överraskning.

13.15 **Slottets goda brunch**

