

## Träningsweekend Örenäs Slott

12-13 juni

### Lördag

#### 09.15 Välkomstfika - **LOUNGEN**

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

#### 09.45- 10.15 Välkomstmöte - **FÖREN**

Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Örenäs Slott och helgens aktiviteter.

#### 10.30 – 11.15 Freepower® med Sabina - **FÖREN**

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! Klassen avslutas i lugn.

#### 10.30 – 11.15 Cirkelträning med Frida - **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 Piloxing med Sabina - **FÖREN**

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

#### 11.30 – 12.15 Minibandsworkshop med Frida - **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 Slottets goda lunch med sallad, bröd och vatten.

#### 13.15 - 14.00 Teoretisk Workshop med Frida - "Gör din bakdel till din fördel" - **FÖREN**

Rumpan, sätet, stjärten, gumpen – kärt barn har många namn men varför ska vi egentligen träna rumpan? Visste du att det finns flera fördelar med att träna din bakdel? En stark rumpa kan exempelvis ge dig bättre hållning, minska ländryggsbesvär och förbättra ditt löpsteg? Tips och övningar blandas med teori.

#### 14.15 - 15.00 Funktionell styrka med Frida - **FÖREN**

Utmana din kropp i alla olika rörelseplan med hjälp av fantasifulla övningar där du bygger upp din styrka, rörlighet, balans och flås! Vi använder framförallt egen kroppsvikt men även pinnar och gummiband.

#### 14.15 - 15.00 Zumba med Sabina - **UTOMHUS**

Enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje.

#### 14.15 - 15.00 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.

**15.00 Eftermiddagsfika**

**15.30 - 16.30 Yoga för Energi med Sabina - FÖREN**

En fysisk Yoga där vi medvetet skapar energi och låter den spridas i hela kroppen. När vårt fokus är i kroppen, landar också sinnet i här&nu. *Klassen avslutas i lugn.*

**15.30 - 16.30 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!

**18.00 Tvårätters middag på slottet. Förrätt och huvudrätt.**

**Söndag**

**07.45 – 8.30 Yoga med Sabina - "Låt Hjärtat vakna med solen" - FÖREN**

Morgonyoga där hjärtat och kroppen får leda dig mjukt igenom klassen. Fokus på vad din kropp behöver för att vakna med de bästa möjligheterna att möta dagen med ett öppet hjärta.

**07.45 – 8.30 Powerwalk med Frida- UTOMHUS**

Vi inleder dagen med frisk luft och en rask promenad.

**8.30 – 9.45 Frukost på slottet**

**09.45 - 10.30 Teoretisk Workshop med Liz - FÖREN**

**10.45 – 11.30 Afro med Liz - FÖREN**

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 HIIT med Frida - 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!

**11.30 – 12.00 Energipåfyllning med smoothie - LOUNGEN**

**12.00 - 13.00 Yin Yoga med Liz – FÖREN**

En klass där du får varva ner och landa i nuet. En riktig boost för både kropp och själ. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Yinyogan fyller hela dig med ny energi och lugnar ditt sinne.

**12.00 – 12.50 Outdoor Bootcamp + Stretch med Frida - UTOMHUS**

Sugen på en utmaning som final på träningsdagen? Här får du arbeta igenom hela kroppen i olika block med kroppsvikten som belastning. Du bestämmer själv hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar!

**13.05 – 13.20 Avslutning - FÖREN**

**13.15-14.15 Slottets goda Helglunch**