

Träningsweekend Örenäs Slott

6-7 november

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 Marlen - **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 Zumba med Sabina - **FÖREN**

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

11.30 – 12.15 Minibandsworkshop med Marlen - **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 Workshop med Marlen – Vässa tekniken i dina basövningar - **FÖREN**

Detta föreläsningsspass kommer att ske i workshopform, där du själv är delaktig i att känna in rörelserna. Hitta nyckeln till att få knäböjen ännu mer effektiv och med hjälp av rätt teknik få ut mer utav några utav de klassiska övningarna på gymmet. Förutom gymövningarna slipar vi även på tekniken i typiska övningar som utförs under ett gruppträningspass, nu med pauser där du ges möjlighet att stanna, upp, känna in och få feedback så du ser att du gör rätt.

14.15 - 15.00 Les Mills Core med Marlen- **FÖREN**

Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband.

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 Marlen - UTOMHUS

Vi inleder dagen med frisk luft och en rask promenad.

8.30 – 9.45 Frukost på slottet

09.45 - 10.30 Workshop "Samtal med dig själv" med Sabina - LOUNGEN

Under detta interaktiva pass med inslag av sharing (delning) och egen reflektion får du en möjlighet att stanna upp, se över dina val i vardagen och sätta en ny riktning. Vad drömmer du om, vad mår du bra av, vad prioriterar du och ger du dig möjligheten att leva efter dina värderingar?

10.45 – 11.30 Piloxing med Jeanette- FÖREN

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

10.45 - 11.30 HIIT med Marlen - 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 Les Mills BodyBalance med Jeanette - FÖREN

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 – 12.50 Outdoor Bootcamp + Stretch med Marlen - 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