

Margretetorp 7-8 oktober

Lördag

9.15 Välkomstfikan står framdukad

9.45 – 10.15 Välkomstinfo

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

10.30- 11.15 Freepower med Ulrika

Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen.

10.30 – 11.15 Funktionell cirkel med Sabina (UTOMHUS)

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas med redskap som till exempel repstege, penalty box, gummiband och battleropes.

11.30 – 12.15 Zumba med Ulrika

Med rytmer och toner från världens alla hörn dansar vi loss. Enkla, men svettiga koreografier där alla kan hänga med. Shaka, snurra och skratta tillsammans i en atmosfär fylld av träningsglädje.

11.30 – 12.15 Pilates med Sabina

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!

12.15 – 13.15 Hotellets goda lunch

13.30 – 14.15 Workshop/ Föreläsning med Sabina

14.30 – 15.00 Lunchpromenad med Sabina (UTOMHUS)

Landa in eftermiddagen med en skön och inkännande promenad.

14.30 -15.00 Core med Ulrika

Vi fokuserar på kroppens kärna, de viktiga mage- och ryggmusklerna.

15.15 – 16.00 Bootcamp och stretch med Ulrika (UTOMHUS)

Fyspass i omgivningarna runt gården. Roligt pass med fantasifulla övningar där bara fantasin sätter gränser. Det ultimata passet för att bli starkare.

15.15 – 16.00 Piloxing med Sabina

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser som låter dig släppa loss kraften och sedan återhämta dig.

16.10 – 16.30 Yoga Nidra med Sabina

En meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

16.30 – Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad eller besöka badtunnan

19.30 - 2 rätters middag

Söndag 8 oktober

07.30 – 08.30 **Yoga med Sabina**

Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att jobba med att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fylla på för en ny dag!

07.30 – 08.15 **PowerTraining med Marlen R (UTOMHUS)**

"Powerwalk med styrkeövningar" En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.

08.15 – 09.45 **Frukostbuffé**

09.45 – 10.30 **Workshop/ Föreläsning med Marlen**

10.45 – 11.30 **Penalty box med Sabina (UTOMHUS)**

Ett atletiskt pass där vi med hjälp av Penalty Boxes (som en "Box" med 4 kvadrater i att röra oss runt) utmanar vi hela kroppen. Passet körs i intervallformat och bygger både styrka, kondition och explosivitet genom snabba förflyttningar. Med din egen kroppsvikt som belastning och din Penalty Box som utgångspunkt kan du lägga ribban precis där du vill. Funktionell träning i sin bästa form- okomplicerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet.

10.45 – 11.30 **Les Mills Body Combat med Marlen R**

En fartfylld konditionsklass med olika rörelser inspirerade av kampsport som karate, boxning, taekwondo, muay thai m.m. Det är kraftfulla rörelser till häftig musik med endast dig själv som redskap. Du övar på att slå, sparka och bekämpa din fiktiva motståndare.

11.45 – 12.45 **Yin Yoga med Sabina**

I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Denna yoga öppnar sakta upp stelheter som blir smidigare och mer elastiska. Vi håller i positionerna 3-5 min och är enbart sittandes och liggandes. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Lätt beroendeframkallande och fantastiskt för återhämtning.

11.45 – 12.45 **Endurance och stretch med Marlen (UTOMHUS)**

Genom löpning förflyttar vi oss runt i Margretetorps fina omgivningar. Den totala löpsträckan är ca 3 km med stop för lekfulla inslag i träningen, backar, intervaller och olika styrkemoment. Ett sätt att få löpningen roligare och mer effektiv.

12.45 – 13.00 **Avslutning**

13.00 **Hotelllets goda brunch**