

## Träningsweekend Vann Spa

17-18 oktober 2026

### Lördag

09.15 - **Välkomstfika**

9.45 – 10.15 **Välkomstinfo - K1**

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

10.30- 11.15 **Core med Lenita - K1**

En 30 min klass där vi fokuserar på hela vår coremuskulatur dvs bål, säte och ländrygg.

10.30 – 11.15 **Löpintervaller med Mathilda - UTOMHUS**

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

11.30 – 12.00 **Bootymove med Lenita - K1**

30 minuter med intensivt fokus på rumpa och lår. Här får du, med hjälp av miniband, grym och tidseffektiv träning och en härlig rivstart av helgen.

11.30 – 12.00 **Funktionell cirkel med Mathilda - UTOMHUS**

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas på hotellets fina utegym!

12.15 – 13.15 **Hotellets goda lunch**

13.30 – 14.15 **Föreläsning med Mathilda - K1**

14.30 -15.00 **Cardio Attack med Mathilda - K1**

Ett coolare gympapass” Konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Övningarna utförs med olika steg och rörelser för att ha kul och att få upp pulsen. Passet avslutas med utmaningar för vår core.

14.30 – 15.00 **Minibandsworkshop med Lenita - UTOMHUS**

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett så pass enkelt redskap som miniband. Vi tränar igenom hela kroppen.

15.15 – 16.00 **Yin Yoga med Mathilda - K1**

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.

15.15 – 16.00 **HIIT + Stretch med Lenita - 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. Svettparanti!

16.10 – 16.30 **Yoga Nidra med Mathilda - K1**

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**  
17.00 – 19.00 **SPA**  
19.30 **Tvårätters middag**

## **Söndag**

### 07.30 – 08.30 **Yoga med Mathilda - K1**

Starta din träningsdag med en klass som bjuder på både styrka, rörlighet och balans samt en chans att stanna upp i nuet och arbeta med medvetenhet. En mjuk och skön intoning av dagen!.

### 07.30 – 08.15 **PowerTraining med Lenita - UTOMHUS**

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

### 08.30 – 09.30 **Frukostbuffé**

### 09.30 – 10.30 **SPA**

### 09.30 - 10.15 **Föreläsning med Lenita - “Skapa din egen budget” - K1**

Skapa din egna budget (Pssst! Vi snackar inte budget i pengar, utan budget för tid och energi)

### 10.30 – 11.15 **Soma Move med Lenita - K1**

Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

### 10.30 – 11.15 **Tabata med Mathilda - UTOMHUS**

Ett högintensivt och intervallbaserat konditionspass utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt.

### 11.30 – 12.30 **Curam Recovery med Lenita - K1**

Vi alla behöver återhämtning för att kunna må bra och uppnå vår fulla potential. Oavsett om vi är stillasittande, stressade och högpresterande tjänstemän/kvinnor, idrottare på elitnivå eller vanliga motionärer som behöver fylla på batterierna och få ett bra flöde i kroppen. Curam Recovery® är en återhämtningsklass där vi integrerar Curams statiska massagekoppar i olika positioner för att ge kroppen en djup bindvävsmassage. För att effektivt släppa på spänningar och minska stagnation, mjuka upp bindväven och öka flexibilitet & rörelse. Samt öka cirkulationen för att hjälpa kroppen till bättre balans och snabbare återhämtning.

### 11.30 – 12.30 **Outdoor Bootcamp med Mathilda- UTOMHUS**

Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans under bar himmel. Här kan allting hända, och vi mixar övningar individuellt i eget tempo, med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Avsluta helgen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

### 12.30 – 13.00 **Dusch och utcheckning**

### 13.00 **Avslutning och hotellets goda lunch**