

Träningshelg Sundbyholms slott

25-26 april 2026

Lördag

9.15 Välkomstfika – Står framdukat från nu. Dina instruktörer hälsar dig välkommen vid receptionen.

9.45 Välkomstmöte – Få information om helgens träning och aktiviteter. - **FÖRELÄSNINGSSALEN**

10.15- 11.00 Zumba med Maja - AMIRALEN

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

10.15 – 11.00 Cirkelträning med Katja– UTOMHUS

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Vi arbetar med vår egna kropp samt externa redskap- kanske med gummiband, repstege, penalty boxes etc.

11.15 – 12.00 Funktionell styrka med Maja - AMIRALEN

Det här passet bjuder på funktionell, effektiv och enkel styrketräning till musik.

11.15 – 12.00 Piloxing med Katja - KAPTENEN

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

12.15 – 13.15 Slottets goda lunch

13.30 – 14.15 Workshop med Katja – FÖRELÄSNINGSSALEN

14.30 – 15.00 Core med Maja - AMIRALEN

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

14.30 – 15.00 HIIT med Katja - 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!

15.15 – 16.15 Freepower® med Katja - AMIRALEN

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!

15.15 – 16.15 Outdoor Bootcamp med Maja - 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!

16.15 Eftermiddagsfika och egen tid

19.00 Tvårätters middag

Söndag**07.30 – 08.30 Balans med Katja - *AMIRALEN***

Ett pass i lugnt tempo där du utmanar balans, stabilitet och kroppskontroll. Vi tränar barfota för att ge kroppen maximal förutsättning att koppla ihop nerverna i fötterna och hjärnan.

07.45 – 08.30 PowerTraining med Maja– *UTOMHUS*

Rask promenad i Mälardalens fantastiska omgivningar. Här njuter vi av boksogen och stannar till för stopp för olika styrke- och rörlighetsövningar på vägen.

08.30 – 10.00 Slottets goda Frukostbuffé**9.45 – 10.30 Workshop med Maja – *FÖRELÄSNINGSSALEN*****10.45 – 11.30 Gummibandspass med Katja - *AMIRALEN***

Vi arbetar med hela gummiband på ett lustfyllt sätt, inspirerat av moveoometoden. En genomkörare av hela kroppen som passar alla eftersom du själv reglerar motstånd. Under det här passet arbetar vi parvis och använder oss av långa gummiband.

10.45 – 11.30 Löpskolning med Maja - *UTOMHUS*

Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimal, effektiv och energisnål löpning. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan förbättra din löpstil. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

11.45 – 12.45 Dance med Katja - *AMIRALEN*

Härligt danspass där du är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till koreografi- antingen låt för låt eller till en längre slinga.

11.45 – 12.45 Endurance + Stretch med Maja - *UTOMHUS*

Träning där vi tar oss runt i fantastisk natur vid Mälaren. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Backar, intervaller, teamövningar - allt kan hända samtidigt som vi utforskar omgivningarna. Total löpsträcka ca 3-4 km. Oavsett väder så tränar vi ute!

12.50 – 13.00 Avslutning för helgen - *AMIRALEN***13.00 Slottets goda lunch**

Mindre ändringar i schemat kan ske.