

## ÅKULLA OUTDOOR TRAINING DAY

Boosta med en träningsdag!

Ta med dig din kompis, respektive, eller unna dig egentid. Tillbringa ett dag tillsammans med andra träningsugna på fantastiska Åkulla Outdoor Resort.

Dansklass, styrka och rörlighet på terrassen, skogspass, löpning, utegym m.m. All träning sker utomhus.

Anna Munther – Åkulla Outdoor Resort **CARDIO MOVES**

Enkel och effektiv träning, en dans/konditionsklass med stort fokus på musikvariation och rörelseglädje. Vi tränar en låt i taget med olika rörelsemönster.

Carolina Enberg Friskvågen Actic, Calisthenics Flow

Calisthenics är en klass som grundar sig i kroppsviktsbaserade övningar med fokus på styrka och kroppskontroll. En träningsform där kroppen är ditt enda, men starkaste, redskap. Gör dig redo att jobba utanför din komfortzon med lekfulla flöden som tar dig genom olika rörelseplan. Allt efter din förmåga!

Paul Hedberg Friskvågen Actic

Jag ska utmana er på ett roligt men tufft pass där vi kombinerar styrka & kondition i lekfullt träningspass!

Sara Bäcklund Åkulla Outdoor Resort , Vinyasa Flow

En mjuk flödande klass som skapar värme och cirkulation i kroppen. Vi fokuserar på styrka, smidighet och balans. Inga förkunskaper krävs.

Hanna Arnell Lätta steg, workshop: vad påverkar ditt löpsteg?

Hur kan vi få ett ekonomiskare och skonsammare löpsteg? Hanna kommer belysa några faktorer som gör att vi är snälla mot kroppen när vi springer och dessutom sparar energi. Klassen innehåller ingen löpning utan endast teori och övningar.

Jenny Togerö Nordic Wellness, DANCE

En dansklass där energi och rörelseglädje står i fokus. Klassen byggs upp enligt blockmetoden och avslutas med en hejdundrande final.

Sandra Molvig Varberg in motion, Skogspower

Med naturen som bas och med stock och sten som våra främsta redskap tar vi oss igenom en rolig stationsbana med blandade utmaningar för kropp och knopp.