

Passbeskrivning gruppträning

Hösten 2020

Vi erbjuder gruppträningspass inom- och utomhus. Aktuella grupp-träningspass hittar du i e-tjänsten Aktivitetsbokningen, se motionera.stockholm/aktivitetsbokningen. Där kan du som har träningskort boka plats.

Allsidig träning

Kondition, styrka, rörlighet, koordination, balans och uthållighet ingår i träningspasset.

BODYATTACK®

Högintensiv intervallträning där stegkombinationer kombineras med styrka och stabilitetsövningar. Ett förkoreograferat pass från Les Mills.

Box

Ett energifyllt pass inspirerat av boxning. Här tränar vi funktionell träning med slag- och kick-kombinationer.

Gym cirkel

Stationsträning i gymmet. Vi tränar i liten grupp.

Gympa

Konditionsträning varvas med rörlighet och styrka.

Multi/Multi cirkel/Multi senior

Vi tränar funktionell styrka, kondition, stabilitet och spänst.

SmartStart

En blandning av flera träningsformer ur simhallarnas gruppträningsutbud – upplev flera pass i ett! Vi tränar allsidigt, på en enkel nivå samt avslutar med långsamma rörelser, rörlighet och avslappning.

Stavgång

Skonsam och effektiv konditionsträning utomhus. Vi stannar till och utför styrke- och rörlighetsövningar ett par gånger under promenaden. Ta med egna stavar eller låna hos oss.

Tabata

För dig som vill förbättra din kondition, uthållighet och styrka på ett effektivt sätt. Passet vänder sig till vana motionärer.

Trippel hiit

Tidsbestämda intervaller med fokus på ben, säte, kondition och balans med integrerad bålträning.

Kondition

Fokus på pulshöjande aktiviteter där stora muskelgrupper aktiveras. Med en god kondition får du mer ork, hela kroppen stärks, hjärtat blir starkare och vilopulsen sjunker.

Aerobic

Aerobicens basrörelser sätts ihop till stegkombinationer. En avslutande styrkedel kan ingå.

Cykel

Intervallbaserad cykelträning med flera pulstoppar under konditionsdelen. Bestäm intensiteten själv!

Cykel film

Vi cyklar samtidigt som vi ser på en film från väg med varierad utsikt. Låt de vackra vyerna inspirera och motivera dig i din cykling.

Cykel puls

Du har möjlighet att låna ett pulsband för att hitta din individuella tränings- och pulsnivå. Instruktören vägleder så att du lättare kan hitta rätt träningsnivå genom hela passet.

Gym cardio

Ett konditionspass där du tränar intervaller i gymmets konditionsmaskiner tillsammans med instruktör.



Löpgrupp

Löpteknik för dig som vill komma igång med säker träning eller löpare som vill ha ett förebyggande återhämtningspass. Genom ett pedagogiskt upplägg hålls gruppen ihop och alla deltagare kan träna efter egen förmåga. Passet genomförs utomhus.

RPM®

Förkoreograferad cykelträning till rytmer av kraftfull musik. Ett förkoreograferat pass från Les Mills.

Step

Träning på stepbräda där aerobicens bassteg sätts ihop till en koreografi. Vi tränar främst kondition.

Dans

Upplev rörelseglädje till olika musik- och dansstilar. Vi tränar både kondition, rörlighet och koordination.

Aerobic dans

Aerobicens basrörelser sätts ihop till en danskoreografi.

Afrikansk dans/Groundance

Rörelser med influenser och inspiration från traditionell afrikansk dans.

BODYJAM®

En blandning av nya dansstilar till ny musik. Ett förkoreograferat pass från Les Mills.

Latin dans/Zumba®

En blandning av stilar från de latinska danserna så som salsa, samba, merengue, cumbia och reggaeton.

Orientalisk dans

Olika dansstilar till orientalisk musik.

SH'BAM®

En blandning av dansstilar och musik från hela världen. Ett förkoreograferat pass från Les Mills.

Styrka

Vi tränar funktionell styrka genom att använda vår egen kroppsvikt och olika redskap. Du får styrka som du har nytta av i din vardag.

BODYPUMP®

Styrketräning i grupp för hela kroppen. Du träna främst uthållighet, styrka och stabilitet. Ett förkoreograferat pass från Les Mills.

Core

Stabilitetsträning med fokus på att stärka bålen (mage och rygg) och de muskler som binder samman över- och underkropp.

CXWORX®

Ett effektivt pass på 30 minuter med fokus på att stärka bål原因skulaturen. Genom funktionell träning, övningar med viktplatta och gummiband tränar du upp styrka i mage, rygg, rumpa samt balans och rörlighet. Instruktören visar flera varianter av en övning så att du har möjlighet att träna på din nivå. Ett förkoreograferat pass från Les Mills.

MRB

Här tränas muskelgrupperna mage, rumpa och ben funktionellt.

Muskel

Styrketräning i grupp där redskap används. Du arbetar igenom kroppens muskelgrupper.

Switch

Effektiv ledarledd cirkelträning där funktionell styrka med egen kropp/enkla redskap varvas med "Switching-maskiner". All träning sker stående, vilket ger extra bål原因stabilitet.

TRX

Med hjälp av TRX-remmar tränas styrka, rörlighet, uthållighet, balans och stabilitet. Effektiv funktionell träning.

Vatten

Skonsam och allsidig träning för hela kroppen med vattnet som motstånd. Vi tränar både kondition, styrka och rörlighet. Alla kan vara med. Träningen kan ske både på grunt och djupt vatten. Vattenträning har en bra effekt på stabiliserande muskler och på vår balans då kroppen hela tiden måste spännas för att stå emot vattnets rörelse och turbulens. Vattenträning har mycket liten belastning på skelettet och kroppsvikten i vattnet är cirka 10 procent.

Djupvattengympa

Träning på djupt vatten med flytbälten och olika redskap för träning i vatten.

Djupvattentabata

Utmanande djupvattengympa med tabata-intervaller. Förbättra din kondition, uthållighet och styrka på ett effektivt sätt. Träningen sker på djupt vatten med flytbälten.

Grundvattenlöpning

Skonsam, konditionsbaserad löpning på grunt vatten. Uppvärmning med fokus på teknik, följt av korta/långa intervaller. Inslag av styrkeövningar samt avslutning med lugn nedvarvning.

Gymstic aqua

Vi använder Gymstic som redskap. Träna upp balans, koordination, kroppsmedvetenhet och andning. Formar och stärker bålen.

Vattengympa

Skonsam och allsidig träning med vattnet som motstånd på grunt vatten.

Vattenlöpning

Skonsam och uppbyggande löpning i vattnet med flytbälte. Vi värmer upp med fokus på teknik, sedan följer korta/långa intervaller och avslutar sedan med lugn nedvarvning.

Vattentabata

Intervallträning i vattnet utan och med redskap.

Kropp- och själ

Fokus är på andning, balans och rörlighet, vilket ökar din medvetna närvaro. Vi erbjuder meditativa, lugna pass och de med fokus på dynamisk styrka och koordination.

BODYBALANCE®

En blandning av yoga, tai chi och pilates. Du tränar styrka, balans och rörlighet. Ett förkoreograferat pass från Les Mills.

Dynamisk yoga

Vi tränar rörlighet, balans och styrka i olika positioner och sekvenser. Rörelserna länkas samman med andetag och en strävan efter att vara "här och nu".

Flexibilitet

Ett rörlighetspass där vi fokuserar på dynamisk rörlighet kring bål, axlar och höft, rotationer och stretch. Övningarna utförs med träskaft, egen kroppsvikt samt på träningsmatta.

Pilates

Övningarna stärker bålen, förbättrar hållningen, medvetandegör andningen, ger ökad flexibilitet och kroppskänedom. Redskap förekommer så som boll eller pilatesring/-cirkel.

Yinyoga

En lugn meditativ yoga med syfte att öka cirkulationen i ett visst område. I denna yogaform stannar du flera minuter i sittande och liggande positioner och vänder uppmärksamheten inåt.

Qigong

Träning för kropp och själ med långsamma rörelser.

Familj

I familjepass tränar barn 7-11 år och vuxna tillsammans. Vi har även särskilda pass där du kan träna och ta med din baby.

Mamma/baby

För dig som är nybliven mamma och har varit på efterkontroll. Vi tränar anpassad kondition, stabilitet och styrka. Ta gärna med en filt eller babysitter.

Multi familj

Cirkelträning där barn 7-11 år och vuxna tränar tillsammans. Vi tränar funktionell träning i form av styrka, stabilitet, kondition och spänst.

För dig med behov av extra stöd

Vi tränar i liten grupp på max 8-10 personer och anpassar oss så långt det är möjligt efter dina förutsättningar.

Sittgympa
Vattengympa