

Fredag 14.15-15.15

Abilica PowerBands

Instruktør: Carina Carlsen

Her får du kjørt gjennom hele kroppen med egen kroppsvekt og ved hjelp av strikker. Jeg lover både høy puls og gode styrkeøvelser som kjennes! Timen vil gi deg mange gode tips til hvordan trene hele kroppen uten apparater og masse utstyr. Økten holdes ute på takterrassen.

Abilica Barbells and Gymnastics

Instruktør: Nili Eslah

Grunnleggende vektløfting og enkel gymnastikk. Mye fokus på teknikk og bruk av vektstang. Økten holdes i garasjen.

Abilica WeightVest

Instruktør: Lars Mæland

Har du lyst å lære mer om hvordan du kan gi treningen en ekstra utfordring? Da er denne økten med vektvest perfekt for deg. Det blir en tøff og morsom økt med fokus på egenkroppsvekt øvelser. Økten holdes på kunstgresset ved golfbanen.

Abilica NewbieYoga

Instruktør: Daniel Gjerde

Her får du nøye instruksjon i hvordan utføre diverse posisjoner. Du får innføring i hvordan bruke pust og bevegelse sammen. Vi bruker forskjellige utstyr for å forstå posisjonene bedre. Har du gjort yoga tidligere får du muligheten til å friske opp detaljer. Økten holdes i møterom 1,2,3.

Abilica StepUp and Move

Instruktør: Marius Monroe Baklid

Dette en intervalltime med kondisjon og styrke. I kondisjonsintervallene jobber vi med enkle og effektive trinn på stepkasse til drivende og energisk musikk, der det er hjertet som skal dra på smilebåndet. Her jobber vi oss opp mot høy intensitet. I styrkeintervallene bruker vi kroppsvekten til effektive øvelser som styrker musklene. Vi fokuserer både overkropp, underkropp og kjernemuskulaturen. Økten holdes nede i den store Vestliasalen.

Abilica BarSling

Instruktør: Sølve Sundrehagen

Tren hele kroppen med effektive øvelser i slynge. Bli sterkere og lær smarte triks du kan ta med deg i din egen trening. Økten holdes i baren/loungen.

Abilica PowerSlide

Instruktør: Lene Grøslund

Timen hvor du trener opp kjernemuskulatur som er dype rygg og magemuskler, samtidig som vi trener muskler i hele kroppen. Vi bruker kun egen kropp som belastning og sklimattene PowerSlide fra Abilica. Dette er en intensiv styrkeøkt på 45 minutter som utfordrer hele kroppen. Du får sterkere kjerne med en enkel, effektiv og komplett klasse etter fengende musikk. Krever ingen forkunnskaper, alternativer vil bli gitt om øvelsene blir for harde. Økten holdes i aerobicsalen i treningssenteret.

Abilica Spin

Instruktør: Anne Marie Eide Luzio

Spinning. Timebeskrivelsen vil bli oppdatert. Økten holdes i spinningssalen i treningssenteret.

Fredag 15.45-16.45

Abilica Circle

Instruktører: Carina Carlsen
Sirkeltrening med enkle og veldig effektive øvelser som gir deg både styrke og kondisjon. Blodsmak i munn, tunge bein og armer, er bare en del av det du vil kjenne på når du kjemper deg igjennom intervaller med høy intensitet! Et herlig adrenalin rush.
Økten holdes ute ved heishuset til slalåmbakken.

Abilica Cross Strength

Instruktør: Nili Eslah
Høyintensiv og effektiv styrketreningsøkt med bruk av kroppsvekt, vektvest og enkelt utstyr. Økten vil bestå av en teknisk del og en intensiv og kort økt der vi tar i bruk øvelser vi har øvd på.
Økten holdes i garasjen.

Abilica Vinyasa Yoga

Instruktør: Mette Grøslund
I denne yogaklassen flyter vi fra den ene fysiske yogaøvelsen til den neste. Vi både styrker og strekker kroppen som forberedes til en aktiv helg.
Økten holdes i møterom 1,2,3.

Abilica PumpUp

Instruktør: Anne Marie Eide Luzio
Høypuls time med utstyr.
Timebeskrivelsen vil bli oppdatert.
Økten holdes nede i den store Vestljasalen.

Abilica BounceUp

Instruktør: Marius Monroe Baklid
Hoppe sa gåsa, danse sa reven, så hopper vi, så danser vi! Dette er en intervallpreget time, der vi fokuserer både kondisjonstrening på trampoline, og styrke med kroppsvekt. I kondisjonsintervallene bruker vi musikken og enkle hoppetrinn til å drive pulsen opp til høy intensitet. Og det blir mye lek og moro! I styrkeintervallene bruker vi kroppsvekten til effektive øvelser som styrker musklene. Vi fokuserer både overkropp, underkropp og kjernemuskulaturen.
Økten holdes i baren/loungen.

Abilica SomaMove

Instruktør: Sølve Sundrehagen
Atletisk og pulsdrivende mobilitetstrening som utfordrer kroppen med lekne bevegelser, samtidig som du virkelig får svettet ut.
Økten holdes i aerobicsalen i treningssenteret.

Abilica Run

Instruktør: Lars Mæland
Er du ute etter en tøff intervalløkt så er dette økten for deg. Vi kommer til å variere mellom lengre og kortere drag. Økten foregår langs vakre Ustedalsfjorden.
Oppmøte på p-plassen utenfor hotellets hovedinngang.

Abilica SwimTech

Instruktør: Irlin Berg Torpe
Ønsker du deg litt bedre svømmeteknikk? Kanskje svømme litt raskere og lettere i vannet? Bli med på svømmetime og lær deg grunnleggende teknikk i crawl-, bryst- og ryggsvømming. Passer for alle! Svømmebriller er lurt å ta med hvis du har!
Økten holdes i Eventyrbadet.

Lørdag 09.30-10.30

Abilica Tabata

Instruktører: Anne Marie Luzio Eide og Marius Monroe Baklid

Dette er en time med korte, intensive og effektive intervaller. Her jobbes det på sekundet for å yte det lille ekstra og pushe grensene betraktelig. Man møter både kondisjon og styrke.

Økten holdes ute på takterrassen.

Abilica Circle

Instruktør: Lene Grøslund

Dette er en utholdenhets- og styrketreningstime for hele kroppen.

Vi bruker både egen kroppsvekt, vekter, hoppetau, strikker, kettlebells og annet utstyr fra Abilica. Vi har fokus på kjernemuskulatur, balanse og bevegelse samtidig som vi trener styrke og får opp pulsen. Timen er lagt opp som en intervall økt. Masse positiv energi og god musikk gjør timen til en effektiv, variert og morsom treningsøkt. Passer for alle, øvelsene tilpasses både i intensitet og belastning. Du vil møte forskjellige øvelser på de forskjellige øktene denne helgen. Velkommen! Økten holdes ute ved heishuset til slalåmbakken.

Abilica Barbells and Gymnastics

Instruktør: Nili Eslah

Grunnleggende vektløfting og enkel gymnastikk. Mye fokus på teknikk og bruk av vektstang.

Økten holdes i garasjen.

Abilica WeightVest

Instruktører: Kristin Birkelund og Maren Erdvik

Vi gleder oss til å pushe, heie og motivere deg gjennom en rå treningsøkt med en heftig liten tvist. Tvisten er en Abilica vektvest! Vesten vil uten tvil gi deg en herlig utfordring! Vi fokuserer på øvelser med egen kroppsvekt, en fin kombinasjon av styrke og kondisjon.

Økten holdes på kunstgresset ved golfbanen.

Abilica BackBend Yoga

Instruktør: Daniel Gjerde

Bakoverbøyer gir oss mye energi og krever at vi både finner styrke og fleksibilitet i forskjellige posisjoner. Du vil lære hvordan du bruker muskulatur og pusten mer fornuftig for å bevege deg dypere i posisjoner. Det blir en fysisk krevende klasse, men fortsatt åpen for alle nivåer.

Økten holdes i møterom 1,2,3.

Abilica StepUp and Move

Instruktør: Sølve Sundrehagen

Kondisjonstrening på stepkasse med innlagte øvelser som utfordrer mobilitet og kroppsvektstyrke. Timen er intervallbasert og passer for deg som liker å trene tøft.

Økten holdes nede i den store VestlIASalen.

Abilica 3D Training

Instruktør: Carina Carlsen

Funksjonell trening for hele kroppen. Dette er en sammensatt treningstime med funksjonelle styrkeøvelser som foruten å bygge styrke også bedrer både bevegelse og koordinasjonen. I 3D- treningen utfordrer vi setemusklene i flere komplekse bevegelser og ulike retninger. 3D trening er et stimuli for å oppnå optimale og atletiske bevegelser i hoftene.

Økten holdes i baren/loungen.

Abilica DanceTech

Instruktør: Irlin Berg Torpe

Bli med på en heftig dansetime hvor vi beveger oss inn i rytmer og trinn fra dansestiler som Samba, Rumba, Paso Doble og Cha-cha-cha. Du får trent styrke, kondisjon og balanse, samt koordinasjon og danseteknikk til herlig musikk. Du trener deg til livsglede så du går resten av dagen i møte med et stort smil! Bli med og ha det gøy! Du trenger ingen forkunnskaper.

Økten holdes i aerobicsalen i treningscenteret.

Abilica MountainRun

Instruktør: Lars Mæland

Hvem kan si nei til Geilo's beste utsikt? Bli med på en real løpetur opp alpinbakkene fra Vestlia Resort, premien er utsikt og endorfiner på toppen av fjellheisen. Det blir intervalldrag oppover bakkene sammen med Lars. På denne løpeøkten får du tilbud om å teste Polar OH1 pulsbånd. Møt opp i god tid i så fall!

Du kan også ta deg en tur innom standen til Polar på forhånd.

Oppmøte ved skiutleien i bunnen av slalåmbakken.

Lørdag 11.00-12.00

Abilica CardioParty

Instruktører: Marius Monroe Baklid og Anne Marie Eide Luzio

Dette er en time med enkle trinn, energisk musikk og superengasjerte instruktører. Treningseffekt og treningsglede står absolutt i fokus. Man jobber seg opp i høy puls for å styrke hjertet og oksygenopptak. Økten holdes ute på takterrassen.

Abilica Circle

Instruktører: Lars Mæland og Hanna Sunquist
Den ultimate formen for trening, der vi kombinerer styrke og utholdenhet i en og samme økt. Varierte og morsomme øvelser som passer for alle.
Økten holdes ute ved heishuset til slalåmbakken.

Abilica Barbells and Gymnastics

Instruktør: Nili Eslah
Grunnleggende vektløfting og enkel gymnastikk. Mye fokus på teknikk og bruk av vektstang.
Økten holdes i garasjen.

Abilica Mobility

Instruktør: Carina Carlsen
Det er viktig å forberede kroppen før trening, så på denne timen vil vi legge vekt på dynamisk bevegelse med enkle verktøy. Nedsatt bevegelse og styrke kan ofte skape problemer ved utfordrende øvelser som knebøy, markløft, pullups og styrkeløft etc. Økt bevegelse hjelper deg til å gjennomføre økter på en mer korrekt og effektiv måte.
Økten holdes på kunstgresset ved golfbanen.

Abilica HolyHip Yoga

Instruktør: Mette Grøslund
Denne yogaklassen vil være en nytelse for hoftene dine!
Fokuset er på øvelser som strekker hofter og sete, samtidig som du får noen utfordrende fysiske yogaposisjoner. Avslutter med avspenning.
Økten holdes i møterom 1,2,3.

Abilica TravelWorkout

Instruktører: Pia Seeberg og Maren Erdvik
På denne økten lærer du hvordan du kan trene på ferie, helt uten utstyr. Det er ikke alltid like lett å få skviset inn en økt, men med fiks ferdige øvelsesforslag og oppsett kan det hele bli litt enklere. Denne bør du og feriekroppen få med dere!
Økten holdes nede i Vestlihallen.

Abilica BarSling

Instruktør: Sølve Sundrehagen
Tren hele kroppen med effektive øvelser i slynge. Bli sterkere og lær smarte triks du kan ta med deg i din egen trening.
Økten holdes i baren/loungen.

Abilica PowerSlide

Instruktør: Lene Grøslund
Timen hvor du trener opp kjernemuskulatur som er dype rygg og magemuskler, samtidig som vi trener muskler i hele kroppen. Vi bruker kun egen kropp som belastning og sklimattene PowerSlide fra Abilica. Dette er en intensiv styrkeøkt på 45 minutter som utfordrer hele kroppen. Du får sterkere kjerne med en enkel, effektiv og komplett klasse etter fengende musikk. Krever ingen forkunnskaper, alternativer vil bli gitt om øvelsene blir for harde.
Økten holdes i aerobicsalen i treningssenteret.

Lørdag 14.00-15.00

Abilica Circle

Instruktører: Lars Mæland
Den ultimate formen for trening, der vi kombinerer styrke og utholdenhet i en og samme økt. Varierte og morsomme øvelser som passer for alle.
Økten holdes ute ved heishuset til slalåmbakken.

Abilica Cross Strength

Instruktør: Nili Eslah
Høyintensiv og effektiv styrketreningsøkt med bruk av kroppsvekt, vektvest og enkelt utstyr. Økten vil bestå av en teknisk del og en intensiv og kort økt der vi tar i bruk øvelser vi har øvd på.
Økten holdes i garasjen.

Abilica AcroYoga

Instruktører: Team Stronger
I denne workshopen blir du introdusert for Acroyoga, som er en kombinasjon av yoga og akrobatikk og blir vanligvis utført i par. Dette blir en morsom, utfordrende og annerledes treningstime som skiller seg ut fra de fleste treningsformer. Ta med deg en venn eller kom alene! Ingen forkunnskaper er nødvendige. Vi gleder oss til å se deg!
Økten holdes på kunstgresset ved golfbanen.

Abilica Boxing

Instruktør: Lene Grøslund
En effektiv og morsom intervalltime som er inspirert av kampsport trening. Vi bruker boksehansker og puter og jobber både individuelt, i grupper og i par. Timen stiller ingen krav til forkunnskaper om kampsport eller til takt og rytme. Dette er en hard og effektiv intervall økt hvor vi starter med å gå igjennom teknikk man trenger for å få god utbytte av timen, deretter varmer vi opp med slag og spark og oppvarming som brukes i kampsport idretter for så å kjøre en effektiv intervalløkt. Dette er en morsom og annerledes intervalltrening som gir god treningseffekt.
Økten holdes i møterom 1,2,3.

Abilica HandStand Yoga

Instruktør: Daniel Gjerde
Første halvdel av klassen vil du lære detaljerte instruksjoner for fundamentet (hender og armer), dette vil også være skadeforebyggende. Deretter får du mange muligheter til å øve på håndstående. Om du har gjort dette en stund, kan du få hjelp til å finne mer stabilitet i håndstående din, er du ny, får du prøve med mer hjelp.
Økten holdes nede i Vestlihall 1.

Abilica YinYoga

Instruktør: Mette Grøslund
Rolig og meditativ yogaklasse. Vi kommer i dybden av muskler, sener og bindevev for å strekke og myke opp kroppen og roe sinnet. Vi holder posisjonene som er sittende og liggende i flere minutter for å få god effekt.
Økten holdes nede i Vestlihall 2.

Abilica PowerSlide

Instruktør: Carina Carlsen
Timebeskrivelsen vil bli oppdatert.
Økten holdes i baren/loungen.

Abilica DanceTech

Instruktør: Irlin Berg Torpe
Bli med på en heftig dansetime hvor vi beveger oss inn i rytmer og trinn fra dansestiler som Samba, Rumba, Paso Doble og Cha-cha-cha. Du får trent styrke, kondisjon og balanse, samt koordinasjon og danseteknikk til herlig musikk. Du trener deg til livsglede så du går resten av dagen i møte med et stort smil! Bli med og ha det gøy! Du trenger ingen forkunnskaper.
Økten holdes i aerobicsalen i treningssenteret.

Abilica Spin

Instruktør: Marius Monroe Baklid
Dette er en intervalltime med høyintensive intervaller, i ulike lengder og utførelser. Og her blir du garantert utfordret kondisjonsmessig, der målet er å styrke hjertet og oksygenopptak. Musikken er energisk og drivende.
Økten holdes i spinningssalen i treningssenteret.

Abilica Aquarobics

Instruktør: Sølve Sundrehagen
Timebeskrivelsen vil bli oppdatert.
Økten holdes i Eventyrbadet.

Foredrag: «Yt maks med Pia» med Pia Seeberg

Foredraget tar for seg mentale verktøy og triks som gjør det lettere å prestere når det gjelder! Pia er både fysisk- og mentaltrener og holder jevnlig foredrag og skriver artikler om trening.
Foredraget holdes i Kai Fjell salen

Søndag 09.30-10.30

Abilica PowerBands

Instruktør: Carina Carlsen

Her får du kjørt gjennom hele kroppen med egen kroppsvekt og ved hjelp av strikker. Vi lover både høy puls og gode styrkeøvelser som kjennes! Timen vil gi deg mange gode tips til hvordan trene hele kroppen uten apparater og masse utstyr. Økten holdes ute på takterrassen.

Abilica Circle

Instruktører: Kristin Birkelund og Maren Erdvik

Vi kjører på med en super sirkeløkt hvor vi jobber med ulike øvelser på hver stasjon. En variert og gøy time hvor du får testet flere ulike øvelser, både med og uten ekstra belastning. Vi gleder oss til å trene med deg! Økten holdes ute ved heishuset til slalåmbakken.

Abilica AcroYoga

Instruktører: Team Stronger

I denne workshopen blir du introdusert for Acroyoga som er en kombinasjon av yoga og akrobatikk og blir vanligvis utført i par. Dette blir en morsom, utfordrende og annerledes treningstime som skiller seg ut fra de fleste treningsformer. Ta med deg en venn eller kom alene! Ingen forkunnskaper er nødvendige. Vi gleder oss til å se deg! Økten holdes på kunstgresset ved golfbanen.

Abilica Boxing

Instruktør: Lene Grøslund

En effektiv og morsom intervalltime som er inspirert av kampsport trening. Vi bruker boksehansker og puter og jobber både individuelt, i grupper og i par. Timen stiller ingen krav til forkunnskaper om kampsport eller til takt og rytme. Dette er en hard og effektiv intervall økt hvor vi starter med å gå igjennom teknikk man trenger for å få god utbytte av timen, deretter varmer vi opp med slag og spark og oppvarming som brukes i kampsport idretter for så å kjøre en effektiv intervalløkt. Dette er en morsom og annerledes intervalltrening som gir god treningseffekt. Økten holdes i møterom 1,2,3.

Abilica Aquarobics

Instruktør: Anne Marie Eide Luzio

Timebeskrivelsen vil bli oppdatert. Økten holdes i Eventyrbadet

Abilica BounceUp

Instruktør: Marius Monroe Baklid

Hoppe sa gåsa, danse sa reven, så hopper vi, så danser vi! Dette er en intervallpreget time, der vi fokuserer både kondisjonstrening på trampoline, og styrke med kroppsvekt. I kondisjonsintervallene bruker vi musikken og enkle hoppetrinn til å drive pulsen opp til høy intensitet. Og det blir mye lek og moro! I styrkeintervallene bruker vi kroppsvekten til effektive øvelser som styrker musklene. Vi fokuserer både overkropp, underkropp og kjernemuskulaturen. Økten holdes ned i den store Vestlihallen.

Abilica CardioParty

Instruktør Sølve Sundrehagen

Morsom, energisk dansetrening som passer alle som vil kjenne på den deilige følelsen av å danse på fest!. Økten holdes i baren/loungen.

Abilica YinYoga m/meditasjon

Utfordringen i Yin Yoga er ofte mye tankespinn, så mye fokus på å gi sinnet retning og vi tar oss god tid til å gi slipp i muskulatur for å få tak i bindevevet rundt muskulaturen. Mot slutten blir det sittende meditasjon inspirert fra yoga og buddhismen før vi avslutter med savasana. Økten holdes i aerobicsalen i treningssenteret.

AbilicaRun

Instruktør: Lars Mæland

Helgen er snart over og Lars tar deg med på en rolig løpetur langs vakre Ustedalsfjorden. Det er på tide å tenke rekreasjon og påfyll! Oppmøte på p-plassen utenfor hotellets hovedinngang.

Foredrag: «Stressmestring» med Irlin Berg Torpe

Bli med inn i et spennende og superaktuelt tema, der du både lytter og prøver selv. Du vil få et innblikk i hvordan stress i hverdagen påvirker kroppen din, og verktøy til å håndtere stress og forebygge uheldige virkninger som kan utvikle seg over tid. Du får en smakebit på et par konkrete stressmestringsøvelser, og du får prøve deg på en meditasjon som har dokumentert effekt på flere av folkesykdommene våre. Vi tar en reise innom Medisinsk Yoga som kombinerer østlig visdom og vestlig teknologi, og har sitt utspring i en av de aller eldste yogaformene vi kjenner til. Gled deg til en stille og rolig opplevelse! Foredraget holdes i møterom 4.

Søndag 11.00-12.00

Abilica CardioParty

Instruktør: Marius Monroe Baklid
Dette er en time med enkle trinn, energisk musikk og en superengasjert instruktør. Treningseffekt og treningsglede står absolutt i fokus. Man jobber seg opp i høy puls for å styrke hjertet og oksygenopptak. Økten holdes ute på takterrassen.

Abilica MiniBands

Instruktør: Carina Carlsen
En effektiv og utfordrende økt hvor vi jobber med minibands/strikk gjennom hele økten. Fokuset vil være på musklene i mage, sete og lår. Trening med strikk gir mye mer enn strammere mage, aktivering av sete og lår. Du styrker stabiliteten i hofte, knær og ankler. Øvelsene utfordrer muskulatur vi ikke er like flinke til å utfordre, samtidig som de store musklene får kjørt seg. Økten holdes på kunstgresset ved golfbanen.

Abilica YogaBliss

Instruktør: Mette Grøslund
Vi beveger oss rolig inn og ut av ulike sittende og liggende yogaposisjoner som myker opp en stiv og støl kropp etter en hard treningshelg. Noen av øvelsene holder vi over lenger tid slik at vi får mulighet til å gi helt slipp i muskler, sener og bindevev. Avslutter med en deilig avspenning. Økten holdes i møterom 1, 2, 3.

Abilica FoamRoller

Instruktør Sølve Sundrehagen
Egenmassasje med foamroller for en funksjonell, smidig og frisk kropp. Perfekt måte å avslutte ShapeUp weekend på! Økten holdes nede i den store VestlIASalen.

Abilica JazzDance

Instruktør Anne Marie Eide Luzio
Jazz er koreografi og mye moro! Her skal vi snuse innom inspirasjon fra Flash Dance og burlesque til drivende musikk! «Come as you are and leave as a star!» Økten holdes i aerobicsalen i treningssenteret.

Abilica SwimTech

Instruktør: Irlin Berg Torpe
Ønsker du deg litt bedre svømmeteknikk? Kanskje svømme litt raskere og lettere i vannet? Bli med på svømmetime og lær deg grunnleggende teknikk i crawl-, bryst- og ryggsvømming. Passer for alle! Svømmebriller er lurt å ta med hvis du har! Økten holdes i Eventrybadet.

Foredrag: «ShapeUp praten» med Hanna Sunquist

ShapeUp hadde nylig en undersøkelse blant lesere som viste at 75% følte seg usikker på treningssenter. Vi ønsker å grave litt dypere i dette og finne ut hvorfor det er slik! Bli med på foredrag med Hanna Sundquist og ShapeUp sine ambassadører om usikkerhet på trening. Foredraget holdes i møterom 4.