

# Träningsweekend Johannesberg Slott

22-23 april 2023

## Lördag

### 09.15 Välkomstfika - **VID JOHANNESBERGSSALEN**

Instruktörerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

### 9.45 – 10.15 Välkomstinfo - **JOHANNESBERGSSALEN**

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

### 10.30- 11.15 Afro med Karolina - **JOHANNESBERGSSALEN**

Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser.

### 10.30 – 11.15 Cirkelträning med Sofie - **UTOMHUS**

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas med redskap som till exempel repstege, penalty box, gummiband och batteropes.

### 11.30 – 12.10 Mobility Flex® med Karolina - **JOHANNESBERGSSALEN**

Fokus ligger på flexibilitet och rörlighet genom att träna med statiska och dynamiska rörelser hämtade från yoga, pilates och klassisk stretch. Vi använder oss utav en träpinne för att ytterligare komma djupare i stretchen och göra oss ännu mera påminda om kroppens placering och hållning.

### 11.30 – 12.10 Funktionell styrka med Sofie – **UTOMHUS**

Glatt och funktionellt pass där vi jobbar igenom kroppens alla delar genom rörlighet, styrka och kondition. Flera av övningarna utförs med hjälp av gummiband.

### 12.15 – 13.15 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

### 13.15 - 14.30 Skogsbad med Karolina – **UTOMHUS**

Precis bakom hotellet ligger en mysig liten skog mellan hav och sjö som vi gör ett besök till för ett härligt skogsbad. Skogsbad handlar om att vara i naturen med öppna sinnen. Under guidning uppmanas vi att genom syn, hörsel, lukt och känsel vara mer i nuet. Vi går en kort promenad i närvaro för att sen slå oss ner på varsin filt och njuat av en guidad avslappning ute i det fria. En fantastisk möjlighet till djup återhämtning och ett uppfriskande inslag under träningshelgen. OBS, vi badar inte utan är i skogen. Klä dig varmt.

### 14.45 – 15.45 Yinyoga med Karolina - **JOHANNESBERGSSALEN**

En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. 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 färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. En perfekt avslutning på dagen.

### 14.45 - 15.45 Les Mills Body Attack® och stretch med Sofie - **UTOMHUS**

Ett sportinspirerat konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Vi kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Lite som ett tuffare och häftigare gympass.

### 16.30 – Eftermiddagsfika och egen tid - **VID JOHANNESBERGSSALEN**

### 17.00 – 19.00 - **SPA**

### 19.30 - Tvårätters middag - **RESTAURANGEN**

## Söndag

### 07.30 – 08.30 Morgonyoga med Karolina – **JOHANNESBERGSSALEN**

En skön start på dagen, då vi sakta väcker kroppen till liv. Allt i ett lugnt och behagligt tempo i full närvaro. Vi flödar igenom rörelserna och avslutar i en avslappning

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

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

### 08.30 – 09.30 Frukostbuffé - **RESTAURANGEN**

### 09.30 – 10.30 SPA eller Föreläsning med Sofie- "Sant eller falskt - vad vet vi dag?" - **JOHANNESBERGSSALEN**

Slå Dig ned en stund och lyssna till denna föreläsning som manar till eftertanke och bidrar till ökad allmänbildning runt påstående kring allt från himmel och jord. Sofie arbetar till vardags som läkare och är en van föreläsare.

### 10.30 – 11.15 Soma Move med Karolina - **JOHANNESBERGSSALEN**

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 Sofie – **UTOMHUS**

Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

### 11.30 – 12.30 Les Mills BodyBalance® med Sofie - **JOHANNESBERGSSALEN**

En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk.

### 11.30 – 12.30 Helkroppspass 3D och stretch med Karolina – **UTOMHUS**

Detta pass utgår från kroppens 3 rörelseplan: sidled, framåt, och rotation. Här tar vi klassiska gymövningar och skapar rotationer för att utmana rörligheten och styrkan i en och samma övning. 3D-träning syftar till att skapa en funktionell kropp som innefattar god rörlighet, koordination, balans och styrka!

### 12.30 – 13.00 Dusch och utcheckning

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