

# Träningsweekend Johannesberg Slott

7-8 oktober 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 Aerobic med Evelina - **JOHANNESBERGSSALEN**

Aerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen!

### 10.30 – 11.15 Cirkelträning med Katja - **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 Functional Power med Evelina - **JOHANNESBERGSSALEN**

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

### 11.30 – 12.10 Löpintervaller med Katja - **UTOMHUS**

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

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

### 13.15 - 14.00 Workshop med Evelina – **CORE – den viktiga bålstabiliteten!** - **JOHANNESBERGSSALEN**

### 14.15 – 15.00 Piloxing med Katja - **JOHANNESBERGSSALEN**

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

### 14.15 - 15.00 HIIT med Evelina - **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 Les Mills BodyBalance med Evelina - **JOHANNESBERGSSALEN**

Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

### 15.15 - 16.15 Gummibandspass + Stretch med Katja - **UTOMHUS**

Vi arbetar parvis med hela gummiband på ett lustfyllt sätt, inspirerat av moveoometoden. En genomkörare av hela kroppen som passar alla eftersom du själv reglerar motstånd. Passet avslutas med stretch.

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

### 17.00 – 19.00 - **SPA**

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

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

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.

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Evelina - UTOMHUS**

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

**08.30 – 09.30 Frukostbuffé - RESTAURANGEN****09.30 – 10.30 Workshop med Katja - JOHANNESBERGSSALEN****10.30 – 11.15 Les Mills BodyAttack med Evelina - JOHANNESBERGSSALEN**

Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Denna högintensiva intervallträningssklass kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Grymt roligt och effektivt på samma gång!

**10.30 – 11.15 Tabata Box med Katja - UTOMHUS**

Pulshöjande intervallpass med boxningsinspirerade rörelser.

**11.30 – 12.30 Mobility med Evelina - JOHANNESBERGSSALEN**

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs huvudsakligen enbart med egna kroppen.

**11.30 – 12.30 Outdoor Bootcamp med Katja - 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!

**12.30 – 13.00 Dusch och utcheckning****13.00 Avslutning och hotellets goda lunch - RESTAURANGEN**