

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 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 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 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 Karolina - **“Mobilitet - att hålla sig rörlig genom livet” - JOHANNESBERGSSALEN**

Vi pratar om rörlighet utifrån vardag, träning och åldrande. Vi testar enkla övningar och du får tips om vad du själv kan göra i din vardag för att bibehålla din förmåga till rörelse!

14.15 - 15.00 Aerobic med Karolina - **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!

14.15 - 15.00 Balans med Katja - **UTOMHUS**

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.

15.15 – 16.00 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.

15.15 - 16.00 HIIT + Stretch med Katja - **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!

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 Katja - 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 - Ansiktsyoga JOHANNESBERGSSALEN**

Precis som reste av kroppen, behöver vi träna musklerna i ansiktet. Vi tränar på att både slappna av och stärka musklerna i ansiktet och du lämnar med en övningsbank som du kan göra hemma.

10.30 – 11.15 **Les Mills Core med Katja - JOHANNESBERGSSALEN**

Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmuskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många övningar med gummiband.

10.30 – 11.15 **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!

11.30 – 12.30 **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.

11.30 – 12.30 **Gummibandspass + Stretch med Katja– UTOMHUS**

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

12.30 – 13.00 **Dusch och utcheckning**

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