

Träningsweekend Johannesberg Slott

5-6 oktober 2024

Lördag

09.15 Välkomstfika - **VID JOHANNESBERGSSALEN**

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

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 Kristofer - **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 Freepower® med Kristofer - **INOMHUS**

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjusningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

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 HIIT med Kristofer - **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 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 – 16.15 Tabata & Stretch med Kristofer – **UTOMHUS**

Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

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

17.00 – 19.00 - SPA

19.30 - Tvårätters middag - **RESTAURANGEN**

Söndag

07.30 – 08.30 Yoga “Wake up and smile” med Kristofer - **JOHANNESBERGSSALEN**

En mjuk men samtidigt lekfull start på morgonen. Vi bygger flöden av rörelser, leker, känner in och väcker kroppen på ett lustfyllt och härligt sätt.

07.30 – 08.15 Powerwalk med Karolina - **UTOMHUS**

Vi inleder dagen med frisk luft och en rask promenad.

08.30 – 09.30 Frukostbuffé - **RESTAURANGEN**

09.30 – 10.30 Föreläsning Din fantastiska kropp med Kristofer – **JOHANNESBERGSSALEN**

Lär dig hur hormoner, andetaget och kroppsspråk kan boosta din mentala hälsa.

10.30 – 11.15 Les Mills Dance med Kristofer - **JOHANNESBERGSSALEN**

Glädjefullt danspass där du är stjärnan. Olika dansstilar som sker till hitlåtar.

10.30 – 11.15 Funktionell styrka med Karolina - **INOMHUS**

På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvik och lättare material. Rörlighet, balans, stryka och flås med mycket fokus på din bål i alla momenten.

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 Outdoor Bootcamp & Stretch med Kristofer - **UTOMHUS**

Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans. 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 tuftt det ska bli!

12.30 - 12.40 Avslutning - **JOHANNESBERGSSALEN**

12.40 – 13.00 Dusch och utcheckning

13.00 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**