

# 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 framdukat.

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

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

### 10.30- 11.15 **LATIN RYTHM**

### 10.30 – 11.15 Cirkelträning med Karolin - **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 med Karolin - 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 – 12.10 **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 tjustningen. 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 **Föreläsning med Karolin - "Om stress och återhämtning" - JOHANNESBERGSSALEN**

### 14.15 - 15.00 **Aerobic med Karolin - 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 Kristofer - 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 Karolin – 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 Powertraining med Karolin - UTOMHUS**

En härlig powerwalk med inslag av rörlighet och minibandsövningar.

**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 Karolin - 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 Kristofer - 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 Karolin - 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 Hotelllets goda lunch - RESTAURANGEN**