

Träningsweekend Johannesberg Slott

22-23 Mars 2025

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 Freepower® med Kristofer - **JOHANNESBERGSSALEN**

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

10.30 – 11.15 CirkelFys med Kristin - **UTOMHUS**

Effektiv träning där du byter mellan övningar och stationerna i högt tempo. Fokus ligger på uthållig styrka, rörlighet, stabilitet, koordination och balans för hela kroppen. Du anpassar träningsintensiteten samt lättare eller svårare alternativ av övningarna efter ditt eget behov.

11.30 – 12.10 Blast from the past med Kristin - **JOHANNESBERGSSALEN**

Ett nostalgiparty där du får uppleva några av 90- och början av 2000-talets fantastiska dansgolvs-hits igen...eller kanske för första gången? En blandning av olika dansstilar i enkla, lekfulla koreografier med "glimten i ögat", där varje låt har sin egen attityd och karaktär. Lättsamt och garanterat prestigelöst!

11.30 – 12.10 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!

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

13.15 - 14.00 Föreläsning Din fantastiska kropp med Kristofer – **JOHANNESBERGSSALEN**

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

14.15 - 15.00 Functional Strength med Kristin - **JOHANNESBERGSSALEN**

En klass där du tränar hela kroppen med hjälp av få redskap och din egen kroppsvikt! Du tränar rörlighet, balans, styrka och koordination genom övningar som aktiverar flera olika muskler samtidigt. Du får en komplett träning för din kropp och du känner dig ordentligt genomtränad.

14.15 - 15.00 Soma Move med Kristofer - **INOMHUS**

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 enhet i harmoni med andningen.

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 Styrka + Stretch med Kristin - **UTOMHUS**

Tabata-träning är en tidseffektiv träningsform som ger maximal fysisk ansträngning på kort tid. De korta tränings- och viloperioderna ger en högintensiv intervallträning som förbättrar din kondition och styrka. Under passet ges alltid flera olika

förslag till alternativa övningar så att du kan anpassa träningen till din nivå. Under Tabata Styrka arbetar vi med tyngre övningar som belastar kroppen men som även höjer pulsen. Passet avslutas med en stretch.

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 Kristin - UTOMHUS**

Vi inleder dagen med frisk luft och en rask promenad.

08.30 – 09.30 **Frukostbuffé - RESTAURANGEN**

09.30 – 10.30 **Workshop med Kristin – CORE – den viktiga bålstabiliteten! - JOHANNESBERGSSALEN**

10.30 – 11.15 **Core Intervall med Kristin - JOHANNESBERGSSALEN**

Ett effektivt och roligt corepass i intervallform, där vi tränar bålen för att förbättra din stabilitet och styrka. Till vår core tillhör magen, nedre delen av ryggen och musklerna på sidorna av rygg och mage, men även musklerna kring höfterna. Vi jobbar med varierande övningar och självklart finns alltid alternativ så att du kan få ut mesta möjliga av träningen.

10.30 – 11.15 **Mobility med Kristofer - UTOMHUS**

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kropps kontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs enbart med egna kroppen.

11.30 – 12.30 **DansAerobic med Kristin - JOHANNESBERGSSALEN**

Ett pass för dig som gillar när musikens takt tar dig in i ett drivande flöde. Ibland går känslan mer mot dans, ibland mer mot raka stegkombinationer. Koreografin är anpassad till både nybörjare och vana utövare men hopp och snurrar kan ge dig den där extra utmaningen, så du väljer själv vilken nivå som utmanar dig och ger dig mesta möjliga energi.

11.30 – 12.30 **WOD och stretch med Kristofer – UTOMHUS**

Crossfit inspirerat pass där vi tränar igenom olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Under klassen jobbar du både individuellt och parvis/gruppvis. Perfekt avslutning på helgen för dig som vill ta ut de sista krafterna och få en utmaning.

12.30 - 12.40 **Avslutning - JOHANNESBERGSSALEN**

12.40 – 13.00 **Dusch och utcheckning**

13.00 **Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN**