

Träningsweekend Johannesberg Slott

23-24 november 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 Freepower® med Kristofer - **LEWENHAUPT**

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 Les Mills BodyAttack med Sofie - **DRABANT**

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

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 - **LEWENHAUPT**

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 Les Mills BodyBalance med Sofie - **DRABANT**

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.

11.30 – 12.10 WOD med Kristofer - **UTOMHUS**

Helt enkelt en "Workout Of the Day", eller på svenska; dagens träningspass. Med inspiration av Crossfit kombinerar vi styrke- och konditionsträning som bygger på funktionella övningar. Vi blandar kroppsviktbelastade styrkeövningar med tuffa konditionsövningar. Under klassen jobbar du både individuellt och parvis/gruppvis. En rejäl utmaning – om du vill!

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

13.15 - 14.00 Föreläsning med Sofie - "Att välja skratt och glädje!" - **LEWENHAUPT**

Hur går man vidare när det värsta har hänt? Hur finner man meningsfullhet i vardagen när livet vände? Hur odlar man sin resiliens? Med utgångspunkt från egen livserfarenhet önskar Sofie lyfta samtalen om liv och död. Om att känna livet i varje stund. Att rusta sig för livet. Att välja. Att bli mer resilient.

13.15 - 14.00 Workshop med Kristin – **CORE – den viktiga bålstabiliteten!** - **DRABANT**

14.15 - 15.00 Core Intervall med Kristin - **DRABANT**

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.

14.15 - 15.00 Soma Move med Kristofer - LEWENHAUPT

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.

14.15 - 15.00 HIIT med Sofie - 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 - LEWENHAUPT

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 Bootywork + Stretch med Sofie - DRABANT

Denna klass handlar om effektiv träning och nyttjar det lättillgängliga men effektiva minibandet. Vi tränar med fokus på säte och mage. Effektivt och skonsamt med möjlighet till rejäl utmaning och ett gäng grymma övningar att få med sig hem. Klassen avslutas med en längre stretch som avrundning på din träningsdag.

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 Föreläsning Din fantastiska kropp med Kristofer - JOHANNESBERGSSALEN**

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

10.30 - 11.15 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.

10.30 - 11.15 Mobility med Kristofer - UTOMHUS

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. 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 Outdoor Bootcamp + Stretch med Kristofer - 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 - 12.40 Avslutning - JOHANNESBERGSSALEN

12.40 – 13.00 Dusch och utcheckning

13.00 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN