

# Träningsweekend Johannesberg Slott

15-16 november 2025

## Lördag

### 09.15 Välkomstfika - **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 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.

### 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 – 12.15 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 – 12.15 Les Mills Pilates med Kristofer

I Les Mills Pilates stärker vi musklerna i bålen (rygg, mage, sidor, bäckenbottsmuskler) och sätet - alla djupa, stabiliserande muskler som håller uppe kroppen. De muskler som vi behöver i vår vardag stretchas och stärks för att du ska få en välmående kropp. Klassen passar både nybörjare och vana deltagare och är fullspäckat med alternativ så att du kan träna med en intensitet som passar dig. Du kan röra dig i takt, eller i din egen takt, sakta ner och stoppa efter behov.

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

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

### 14.15 - 15.00 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.

### 14.15 - 15.00 Löpintervaller med Kristofer - **UTOMHUS**

Ett lekfullt löppass som utförs med intervaller i olika längd. Oavsett löpvana och nivå kan du delta då du själv väljer tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration och pepp för att hitta glädje i intervallträningen- det måste inte alltid handla om sekunder eller exakta distanser utan snarare om dynamik i fråga om intensitet och tillvägagångssätt.

### 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**

*Kanske vill du bara vila eller kanske spendera en stund på hotellets Relax?*

**19.30 - Tvårätters middag - RESTAURANGEN**

**Söndag**

**07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt - VID JOHANNESBERGSSALEN**

**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 med Kristofer – JOHANNESBERGSSALEN**

**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**

Rörlighetsträning i workshopformat där du förutom flera användbara övningar att ta med hem också får en förståelse för hur rörlighet och styrka hänger ihop. Vi kommer fokusera extra på höfter, rygg samt axlar/skuldror och arbetar med vår egna kropp och vår omgivning.

**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**

**13.00 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN**