

# Träningsweekend Johannesberg Slott

20-21 September 2025

## 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 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.

### 10.30 – 11.15 Cirkelträning med Katja - **UTOMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Vi arbetar med vår egna kropp samt externa redskap- kanske med gummiband, repstege, penalty boxes etc.

### 11.30 – 12.10 Piloxing med Katja- **SJÖSALEN**

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

### 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. Svettegaranti!

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

### 13.15 - 14.00 Föreläsning med Kristofer

### 14.15 - 15.00 Dance Interval med Kristofer - **JOHANNESBERGSSALEN**

En enkel, fartfylld och ösig dansklass som alla kan vara med på! Vi lär oss kombinationer i intervallform, vilket ger alla chansen att lära sig stegen ordentligt. Intervallerna läggs sedan ihop för att få upp puls och flås. Fokus på glädje och energi!

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

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Vi håller till på en bana, så du själv väljer tempot i dina intervaller. Vi utför intervallerna på ett roligt och lekfullt sätt - Perfekt inspiration till kommande löppass.

### 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 Katja - **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

07.30 – 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 Katja - **UTOMHUS**

Vi inleder dagen med frisk luft och en rask promenad.

08.30 – 09.30 Frukostbuffé - **RESTAURANGEN**

09.30 – 10.30 Workshop med Katja - **JOHANNESBERGSSALEN**

10.30 – 11.15 Latin Rhythms med Kristofer - **JOHANNESBERGSSALEN**

Danspasset där vi lär känna, njuter av och leker med latinamerikanska rytmer. Tack vare stilar som merengue, salsa och reggaeton lämnar vi passet med ett stort leende på läpparna! Vid fint väder körs passet utomhus.

10.30 – 11.15 Gummibandspass med Katja - **UTOMHUS**

Vi arbetar med hela gummiband på ett lustfyllt sätt, inspirerat av moveoometoden. En genomkörare av hela kroppen som passar alla eftersom du själv reglerar motstånd.

11.30 – 12.30 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 Endurance + Stretch med Katja - **UTOMHUS**

Träning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar för att stärka de musklerna som påverkar din löpning mest. Ben, baksidor, core, spänst, med mera. Oavsett väder så tränar vi ute!

12.30 - 12.40 Avslutning - **JOHANNESBERGSSALEN**

12.40 – 13.00 Dusch och utcheckning

13.00 Hotelllets goda lunch - **RESTAURANGEN**