

Träningsweekend Johannesburg Slott

10-11 maj 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 AfroPowerDance med Lotta - **JOHANNESBERGSSALEN**

AfroPowerDance® är inspirerat av olika afrikanska danser. Passet har en enkel koreografi och är fullt av rörelseglädje. Stora, fria och kraftfulla rörelser med låg tyngdpunkt ger dig tuff träning och en skön känsla i hela kroppen.

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

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas med enklare redskap och den egna kroppen som belastning.

11.30 – 12.15 Piloxing med Katja - **JOHANNESBERGSSALEN**

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

11.30 – 12.15 HIIT med Lotta- **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 Workshop med Katja - *Hur de små stegen skapar hållbara vanor* - **JOHANNESBERGSSALEN**

Hur skapar du beteenden som varar? En workshop om vad som krävs för att nå de mål du vill. Motivation är bra men räcker inte, Sanningen är att det kan vara enklare än du tror.

14.15 - 15.00 Soma Move med Lotta - **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.

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

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

15.15 - 16.15 Yin Yoga med Lotta – **JOHANNESBERGSSALEN**

En klass där du får varva ner och landa i nuet. 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 ny energi och lugnar ditt sinne.

15.15 - 16.15 Gummibandspass + Stretch med Katja - **UTOMHUS**

Vi arbetar parvis med hela gummiband på ett lustfyllt sätt, inspirerat av moveoometoden. En genomkörare av hela kroppen som passar alla eftersom du själv reglerar motstånd. Passet avslutas med 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 – 08.20 **Yoga med Lotta – JOHANNESBERGSSALEN**

Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslapning.

07.30 – 08.15 **PowerTraining med Katja - UTOMHUS**

"Powerwalk med styrkeövningar" En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.

08.30 – 09.30 **Frukostbuffé - RESTAURANGEN**

09.30 – 10.15 **Workshop Andning med Lotta – JOHANNESBERGSSALEN**

Få kunskap och inspiration kring det fantastiska andetaget. Lär dig hur andning påverkar dig och kan hjälpa dig framåt både i din träning och i din vardag.

10.30 – 11.15 **Dance med Katja - JOHANNESBERGSSALEN**

Härligt danspass där du är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till koreografi- antingen låt för låt eller till en längre slinga.

10.30 – 11.15 **Tabata med Lotta - 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.

11.30 – 12.30 **Pilates med Lotta – JOHANNESBERGSSALEN**

Det är en flödande pilatesklass på mattan med serier för att stärka upp och balansera hela kroppen. Styrka, mobilitet och balansträning. På den här klassen tränar du mestadels liggande och sittande med kroppen som enda redskap. Effektiv och samtidigt skonsam träning som både är rolig, skön och varierande.

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**

13.00 **Hotelllets goda Brunch - RESTAURANGEN**