

Träningsweekend Johannesburg Slott

20-21 September 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 Soma Move med Lotta - **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 en 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- **JOHANNESBERGSSALEN**

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

11.30 – 12.10 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 Föreläsning med Lotta om Rörlighet – **JOHANNESBERGSSALEN**

Under denna föreläsning får du lära dig mer om effektiva och funktionella sätt att öka din rörlighet utöver traditionell stretching.

14.15 - 15.00 Dance med Katja - **JOHANNESBERGSSALEN**

Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och för massor av danceglädje.

14.15 - 15.00 Löpskolning med Lotta - **UTOMHUS**

Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimal, effektiv och energisnål löpning. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan förbättra din löpstil. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

15.15 - 16.15 Yinyoga med Lotta - **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 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!

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 **Morgonyoga med Lotta - 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 **Hotelllets 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.

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. Å upp puls och flås. Fokus på glädje och energi!

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 **Balans med Katja - JOHANNESBERGSSALEN**

Ett pass i lugnt tempo där du utmanar balans, stabilitet och kroppskontroll. Vi tränar barfota för att ge kroppen maximal förutsättning att koppla ihop nerverna i fötterna och hjärnan.

11.30 – 12.30 **Tabata Styrka + Stretch 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. Under Tabata Styrka arbetar vi med tyngre övningar som belastar kroppen men som även höjer pulsen. Passet avslutas med en stretch.

12.30 - 12.40 **Avslutning - JOHANNESBERGSSALEN**

12.40 – 13.00 **Dusch och utcheckning**

13.00 **Hotelllets goda lunch - RESTAURANGEN**