

Träningsweekend Johannesburg Slott

23-24 maj 2026

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 - **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 Cirkelträning med Carolina - **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 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.

11.30 – 12.10 HIIT med Carolina - **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 - 14.45 Bootymove med Carolina– **JOHANNESBERGSSALEN**

Bootymove är en klass som fokuserar på grym träning för rumpa och lår. Vi använder oss av miniband och den egna kroppsvikten i ett effektivt och ösigt 30 minuterspass. För dig som vill ha en riktig genomkörare.

14.15 - 14.45 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.

15.00 - 16.00 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.

15.00 - 16.00 HX och Stretch med Carolina – **UTOMHUS**

Träningspass inspirerat av den snabbt växande träningsformen och sporten Hyrox. Funktionella övningar växlas med löpning. Passet avslutas med en stretch för ett skönt avslut på träningsdagen.

16.10-16.30 Yoga Nidra med Lotta - **JOHANNESBERGSSALEN**

Är en meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt

fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

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 Carolina - UTOMHUS

Vi inleder dagen med frisk luft och en rask promenad.

08.30 – 09.30 Frukostbuffé - RESTAURANGEN

09.30 – 10.30 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN

13.15 - 14.00 Workshop/ Föreläsning med Carolina - JOHANNESBERGSSALEN

10.30 – 11.15 Aerobic med Lotta - JOHANNESBERGSSALEN

Aerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen!

10.30 – 11.15 Tabata med Carolina - UTOMHUS

Tabata-träning är en tidseffektiv träningsform som ger maximal fysisk ansträngning på kort tid. De korta tränings- och viloperioderna ger en högtintensiv 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 Les Mills BodyBalance med Carolina - JOHANNESBERGSSALEN

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 – 12.30 Endurance + Stretch med Lotta - 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 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN