

# Träningsweekend Johannesberg Slott

21-22 mars 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 Afro med Kristin - **JOHANNESBERGSSALEN**

Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser.

### 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 Kristin - **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 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 Gummibandspass med Katja - **UTOMHUS**

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

### 15.15 - 16.15 Freepower® med Katja - **JOHANNESBERGSSALEN**

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjusningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

### 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

07.30 – 08.30 **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.

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 **Workshop med Katja - 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 **Löpintraller 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.

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 **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**