

Träningsweekend Johannesburg Slott

15-16 november 2025

Lördag

09.15 Välkomstfika - **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 Les Mills BodyBalance med Johanna - **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.

10.30 – 11.15 CirkelFys med Kristin - **UTOMHUS**

Effektiv träning där du byter mellan övningar och stationerna i högt tempo. Fokus ligger på uthållig styrka, rörlighet, stabilitet, koordination och balans för hela kroppen. Du anpassar träningsintensiteten samt lättare eller svårare alternativ av övningarna efter ditt eget behov.

11.30 – 12.15 Dance-mania med Kristin - **JOHANNESBERGSSALEN**

En blandning av olika dansstilar i enkla, lekfulla koreografier med "glimten i ögat", där varje låt har sin egen attityd och karaktär. Lättsamt och garanterat prestigelöst!

11.30 – 12.15 Les Mills SHAPES med Johanna - **DRABANT**

En klass som handlar om att hitta "Hot spot" och stanna där så länge som möjligt. Med linjering, kontroll och precision samt influenser av Pilates, Barre och PowerYoga får vi en effektiv träning. Det här är passet du inte visste att du behövde!

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 Les Mills BodyAttack med Johanna - **DRABANT**

Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din mostyrka, kondition och uthållighet. Denna högintensiva intervallträningsklass kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Grymt roligt och effektivt på samma gång!

15.15 - 16.15 Les Mills Yoga (Hatha) med Johanna - **JOHANNESBERGSSALEN**

Den här klassen kombinerar traditionell yogapraktik med modern träningsfilosofi och kraftfull musik för att skapa en djupgående upplevelse – både fysiskt och mentalt. Klassen bygger på Hatha-yoga och innebär en fysisk men samtidigt förhållandevis lugn praktik.

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

07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt - **VID JOHANNESBERGSSALEN**

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 **Piloxing med Katja - DRABANT**

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

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 **Outdoor Bootcamp + Stretch med Katja - UTOMHUS**

Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans under bar himmel. Här kan allting hända, och vi mixar övningar individuellt i eget tempo, med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Avsluta helgen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

12.30 - 12.40 **Avslutning - JOHANNESBERGSSALEN**

13.00 **Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN**