

# Träningsweekend Johannesberg Slott

27-28 april 2024

## 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 Piloxing med Katja - **JOHANNESBERGSSALEN**

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

### 10.30 – 11.15 Cirkelträning med Marlen - **UTOMHUS**

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas med redskap som till exempel repstege, penalty box, gummiband och batteropes.

### 11.30 – 12.10 Les Mills Core med Katja - **JOHANNESBERGSSALEN**

Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många övningar med gummiband.

### 11.30 – 12.10 HIIT med Marlen - **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 - **JOHANNESBERGSSALEN**

### 14.15 – 15.00 Tabata Box med Katja - **JOHANNESBERGSSALEN**

Pulshöjande intervallpass med boxningsinspirerade rörelser.

### 14.15 - 15.00 Penalty Box med Marlen - **UTOMHUS**

Ett atletiskt pass där vi med hjälp av Penalty Boxes, som en "Box" med 4 kvadrater i att röra oss runt, utmanar hela kroppen. Passet körs i intervallformat och bygger både styrka, kondition och explosivitet. Funktionell träning i sin bästa form- okomplicerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet!

### 15.15 - 16.15 Yin Yoga med Marlen – **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**

### 17.00 – 19.00 - **SPA**

### 19.30 - Tvårätters middag - **RESTAURANGEN**

**Söndag****07.30 – 08.30 Yoga med Marlen –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 Evelina - 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 – 10.30 föreläsning med Marlen - JOHANNESBERGSSALEN****10.30 – 11.15 Les Mills BodyCombat med Marlen - JOHANNESBERGSSALEN**

Är du sugen på en utmaning? Detta är ett högintensivt pass med inspiration från boxning, taekwondo, karate, thaiboxning och thai chi. Med musikens driv till hjälp bygger vi kombinationer av slag, sparkar och cardioment. Känslan? POWER!

**10.30 – 11.15 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.

**11.30 – 12.30 Dance med Katja - JOHANNESBERGSSALEN**

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

**11.30 – 12.30 Outdoor Bootcamp med Marlen - 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 – 13.00 Dusch och utcheckning****13.00 Avslutning och hotellets goda lunch - RESTAURANGEN**