

Välkommen till Johannesbergs Slott!

Vi är glada att du har valt att besöka oss och njuta av vår vackra miljö och våra spännande aktiviteter! Några av de aktiviteter som vi vill tipsa om är Stavgång.

Stavgång är en fantastisk form av motion för både kropp och själ. Stavgång är en gångteknik som med hjälp av stavar förbränner många fler kalorier än en vanlig promenad.

Det är också bra för hjärthälsan, balansen, muskelstyrkan och ledfunktionen. Stavgång kan anpassas till olika intensitetsnivåer, från en lätt promenad för seniorer till en ganska robust konditionsträning för de redan vältränade.

Vår stavgång sker längs de slingrande grusvägarna kantade med skog som verkligen är den bästa kulissen för välmående. Ni kommer att njuta av den friska luften och den vackra naturen. Våra pass hålls varannan dag, måndagar till lördagar, kl.14.00. Vi har erfarna ledare som anpassar passen efter deltagarnas nivå. Vi lånar ut stavar till de som vill prova på stavgång, så ni behöver inte oroa er för att skaffa egen utrustning.

Vi har också olika varianter på slingor som ni kan välja mellan, beroende på hur långt och var ni vill gå. En av våra populäraste slingor är den som är 6 km till sjön Uttran, där ni kan njuta av den vackra utsikten över vattnet och kanske ta ett dopp om ni känner er modiga. En annan slinga är den som är 4 km runt golfbanan, där ni kan se den fina golfbanan designad av Donald Steel. Slingorna är väl markerade och lätta att följa.

Om du har några frågor eller funderingar om stavgång, tveka inte att kontakta oss.

Vi ser fram emot att träffa dig och dela denna härliga aktivitet med dig!

