

Bootcamp - Wochenende der Extraklasse



Feste Termine:

09.10. - 11.10. 2020

20.11. - 22.11. 2020

**im Thüringer
Schiefergebirge**

**Der Start dieser Events erfolgt in Südthüringen. Weitere Angebote
sind deutschlandweit sowie im Ausland gerade in Planung**

~~**Gesamtpreis: 599,-**~~

**Kurzzeitiger
Einführungspreis: 449,-**

**Im Preis enthalten sind *Übernachtung, Verpflegung, Trainerbetreuung,
Workshops und Beratung.***


Schweinehund – ade !!! Ihr Bootcamp – Wochenende am Fuße des Thüringer Waldes

Sagen Sie Ihrem inneren Schweinehund den Kampf an!

Erleben Sie und Ihr Team drei unvergessliche Tage voller POWER und gehen Sie, zusammen mit unseren professionellen Trainern, an Ihre Grenzen.

Abwechslungsreiche Sport- und Fitnessübungen kombiniert mit interessanten Workshops, voller Spaß und Action, bieten Ihnen ein sicher unvergessliches Wochenende.

Ziele des Camps:

- + Bessere allgemeine Fitness
- + Fettabbau
- + Zunahme und Kräftigung von Muskelmasse
- + Erhöhung des Muskeltonus  bessere Körperhaltung
- + Verbesserte Ausdauer
- + Stressabbau
- + Spaß
- + Teambuilding

Workouts:

HIIT Bootcamp Workout

Natural CrossFit

Fitnessboxing

Freeletics

Team Challenge – little Braveheart

Intervall- und Erlebnis- Lauf

JoTiLates

Workshops:

Grenzenlose Energie

Fit und Vital an die Spitze

Beispiel Tagesablauf:

Freitag

- 16:00 Uhr Ankunft der Teilnehmer
- 16:30 Uhr Überblick über das gesamte Wochenende, Vorstellung des Teams, Kennenlernrunde
- 17:00 Uhr Workshop- Grenzenlose Energie
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr Verschiedene individuelle Gesundheitsangebote

Samstag

- 08:30 Uhr Kleiner Snack, danach Lauftraining (Intervall- und Erlebnis- Lauf)
- 10:00 Uhr Frühstück
- 11:30 Uhr Fitnesskurs – Bassboxing + Fitnesskurs – Freeletics
- 12:45 Uhr Mittagessen
- 13:30 Uhr Workshop- Fit und Vital an die Spitze
- 15:00 Uhr Team Challenge – little Braveheart (optional für einen Teil der Gruppe auch Erlebnispädagogik möglich)
- 17:30 Uhr JoTiLates
- 19:00 Uhr Abendessen
- 20:30 Uhr Lagerfeuer mit Musik

Sonntag

- 08:30 Uhr Kleiner Snack, danach HIIT Bootcamp
- 10:00 Uhr Frühstück
- 11:00 Uhr Natural CrossFit
- 12:30 Uhr Mittagessen (Salatbuffet, Obstbar)
- 13:00 Uhr Reflexion, Feedback, Verabschiedung, Check Out