



THE OUTDOOR FITNESS MOVEMENT

Original Bootcamp: Ziele erreichen unter der Sonne Portugals

(25.11.2013) Im kommenden Frühling vom 27. April - 4. Mai 2014 (und 4.5. – 11.5.!) sowie im Herbst vom 11. – 18. Oktober 2014 (und 18. – 25.10.!) gibt es gleich jeweils 2 einwöchige Aktivurlaube des Original Bootcamps. Das erhöht die Chance, einen der begehrten Fitnesscamp-Plätze in Carrapateira an der Algarve zu ergattern. Ab 990 Euro pro Person sind Bewegungs- und Naturbegeisterte dabei. Fitness verbessern, Muskeln aufbauen und Fett verbrennen, und das mit jeder Menge Spaß, ist das Motto des Reise-Events.

Sieben Tage lang erleben die Teilnehmer ein motivierendes Sport-Konzept mit speziellen Outdoor-Intervalltrainings, gesunder Vollverpflegung mit vorgegebenen Ernährungsplänen und einer intensiven persönlichen Betreuung.

Die Bootcamp-Trainingseinheiten fordern jeden Einzelnen individuell, sind aber auch gleichermaßen ein antreibendes Gruppenerlebnis. Vielfältige Aktivitäten wie Beach-Bootcamps oder Poweryoga, Boxercise oder Stretch & Relax, bis hin zu Team Challenges, Funsportarten, Joggen und Wandern bringen Körper in Schwung und machen gute Laune.

Neben aktivem Bewegen in der Gruppe wird auch gemeinsam in interessanten Workshops Neues gelernt. Motivation und gesundes Kochen im Alltag gehören zu den Top-Themen im Bootcamp. Gesunde Ernährung ist für jedwedes Ziel notwendig und wichtig, seien es z. B. die Gewichtsabnahme oder auch Leistungssteigerung. Im Bootcamp wird nicht nur gelernt, wie man sich gesund ernährt, sondern wie dies auch noch Spaß macht!

Kleingruppen mit 6-8 Teilnehmern pro Trainer ermöglichen eine intensive und individuelle Betreuung. Im Team wird Motivation erlebbar, und man ist mit Spaß aktiv. Durch die engmaschige Betreuung und eine individuelle Bewegungsanalyse werden die Belastungen an das Leistungsniveau jedes Einzelnen angepasst, sodass das Fitnesscamp sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet ist.

Ebenso stimmig wie das Fitness- und Gesundheitsprogramm ist die Unterbringung der Teilnehmer. Die Eco-Chic-Unterkunft im portugiesischen Landhausstil und die einzigartige Lage im Naturschutzgebiet Costa Vicentina in direkter Strandnähe verleihen diesem Fitnessurlaub eine exklusive Note.

Original Bootcamp Reise-Events sind durch ihren ganzheitlichen Ansatz ein erfolgreicher Kickstart für ein gesundes, aktives und glückliches Lebens.

Reiseziel: Portugal (Algarve) / Carrapateira
Reisezeit: Frühling: 27.04 bis 04.05.2014 und 04.05 – 11.05.2014 / jeweils 7 Tage
Herbst: 11.10. - 18.10.2014 und 18.10. – 25.10.2014 / jeweils 7 Tage
Preis: ab 990 € (exkl. Flug)

Kontakt und Ansprechpartner für weitere Informationen:

<http://www.original-bootcamp.com/fitnessreise-bootcamp-break/>

OBC Europe GmbH
Girnitzweg 30, Tor 3
50827 Köln

Ansprechpartnerin: Saskia Herrmannsdörfer
Tel.: 0221 – 48530112/ Mobil: 0176 11122066
Email: saskia@original-bootcamp.com