



THE OUTDOOR FITNESS MOVEMENT

Abnehmen im Original Bootcamp unter der Sonne Portugals

Vom 20. - 27. April 2013 und vom 26.10. – 02.11.2013 organisiert Original Bootcamp einen Aktivurlaub der besonderen Art. Das Fitnesscamp in Carrapateira an der Algarve gibt es ab 990 Euro pro Person. Neben Sonne, Strand und Meer können die Teilnehmer hier gleichzeitig ihre Fitness verbessern, Muskeln aufbauen und Fett verbrennen.

Das Konzept besteht aus einem individuell auf die Gruppe abgestimmten Sieben-Tage-Programm mit speziellen Outdoor-Intervalltrainings, Vollverpflegung mit vorgegebenen Ernährungsplänen und einer intensiven persönlichen Betreuung.

Die sportlichen Aktivitäten gestalten sich vielfältig und reichen von Beach – Bootcamps und Poweryoga, über Boxercise und Stretch & Relax, bis hin zu Team Challenges, Funsportarten, Joggen und Wandern.

Weitere Bausteine sind Workshops zum Thema Motivation und gesundes Kochen im Alltag. Durch die bewusst gesunde Ernährung ist es ein effizientes Programm um sein Gewicht zu reduzieren und den Fettstoffwechsel anzukurbeln.

Die einzelnen Fitness-Einheiten finden in Kleingruppen mit nicht mehr als 6-8 Teilnehmern pro Trainer statt. Im Team können sie sich gegenseitig motivieren und mit Spaß zusammen aktiv sein. 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.

Die Eco-Chic-Unterkunft im portugiesischen Landhausstil und die einzigartige Lage im Naturschutzgebiet Costa Vicentina in direkter Strandnähe verleihen diesem Fitnessurlaub eine exklusive Note.

Der ganzheitliche Ansatz ist für die Teilnehmer der Kickstart für einen alltäglichen, gesunden und sportlichen Lebensstil.

Reiseziel: Portugal (Algarve) / Carrapateira
Reisezeit: 20.04 bis 27.04.2013 und 26.10 – 02.11.2013 / 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