

## Fitnesswochenende der Extraklasse

Feste Termine

05.06. - 07.06. 2020

31.07. - 02.08. 2020

13.11. - 15.11. 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.*

## **Erleben Sie ein 3 – tägiges Fitness Wochenende der Extraklasse**

Möchten Sie ein energiereiches Wochenende genießen? Draußen an der frischen Luft trainieren und Ihre Fitnessziele erreichen, ohne dabei auf Bildung und Wohlfühl zu verzichten? Möchten Sie gesundes leckeres Essen, eine kuschelige Unterkunft und Spaß im Team haben? Dann fühlen Sie sich fit und bereit und freuen Sie sich auf ein unvergessliches Fitness- Wochenende im Thüringer Schiefergebirge.

Auf Sie wartet ein abwechslungsreiches Wochenendpaket. Verschiedene Bewegungs-, Ernährungs-, sowie Entspannungsworkshops gehören zu den insgesamt 9 Sport- und Bildungseinheiten, die Ihnen eine lebendige Mischung aus verschiedenen Bereichen der Sportwissenschaft und des Gesundheitsmanagements bieten.

Sämtliches Training findet draußen, auf den Wiesen und Pfaden des Thüringer Waldes statt. Das Outdoor-Training macht Spaß, die frische Waldluft belebt und regt Ihr Nerven- und Immunsystem an.

Eine natürliche Art- gepaart mit Know How und der Kunst der gesunden Motivation- das ist das Erfolgsrezept Ihrer Trainer. Gemeinsam werden Sie ermuntert und angefeuert, an die mögliche Leistungsgrenze zu gehen. Die Belastung wird individuell Ihrem Level angepasst, sodass sowohl Anfänger, Fortgeschrittene, als auch Profis teilnehmen können.

Die Workouts der Team Challenge, ähneln den Trainingsmethoden der NFL, NBA und der deutschen Fußballnationalmannschaft. Diese fördern Rücksichtnahme und Zusammenhalt sodass es zu einem starken Spirit kommt, der Sie und Ihr Team zusammenwachsen lässt.

### **Die 9 Einheiten im Überblick**

#### **Sport-Workouts:**

<b>Intervalltraining</b>	( Zirkeltraining der besonderen Art )
<b>Lauftraining</b>	( Intervall- und Erlebnis- Lauf )
<b>Team Challenge – Geländelauf</b>	( Naturstrecke mit anspruchsvollem Höhenprofil und zusätzlichen Hindernissen )
<b>Fitnesskurs – Bassboxing</b>	( Rhythmisches Ganzkörpertraining im Boxer-Style )
<b>Fitnesskurs – Freeletics</b>	( Eigenkörpergewichtstraining, gezielt- Bauch, Rückenstärkung )
<b>JoTiLates</b>	( Funktionales Bewegungstraining )

#### **Vorträge/Workshops:**

 **Interaktiver Vortrag- Geheimnisse der Lebensenergie**

 **Workshop- optimiertes Vitalitätsmanagement**

 **Workshop- Regeneration und Stressmanagement ( verschiedene Entspannungs- und Mentaltechniken )**

## **Beispiel Tagesablauf :**

### **Freitag**

- 16:00 Uhr     Ankunft der Teilnehmer
- 16:30 Uhr     Überblick über das gesamte Wochenende, Vorstellung des Teams, Kennenlernrunde
- 17:00 Uhr     Interaktiver Vortrag- Geheimnisse der Lebensenergie, Vorstellung der Trainer und Ausblick auf den nächsten Tag
- 18:00 Uhr     Abendessen
- 19:00 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- optimiertes Vitalitätsmanagement
- 15:00 Uhr     Team Challenge - Geländelauf (optional für einen Teil der Gruppe auch Erlebnispädagogik möglich)
- 17:30 Uhr     JoTiLates
- 19:00 Uhr     Abendessen
- 20:30 Uhr     Lagerfeuerabend mit Musik

### **Sonntag**

- 08:30 Uhr     Kleiner Snack, danach Intervalltraining
- 10:00 Uhr     Frühstück
- 10:30 Uhr     Workshop- Regeneration und Stressmanagement
- 11:30 Uhr     Reflexion, Feedback, Verabschiedung
- 12:30 Uhr     Mittagessen ( Salatbuffet, Obstbar )