



4 TAGE BOOTCAMP BREAK
WINTERHELDEN

ST. PETER ORDING

original
bootcamp



EINE PORTION BOOTCAMP SPIRIT GEFÄLLIG?

BEI UNS GIBT'S DEN KICKSTART FÜR DEINE MOTIVATION,
VIEL SPASS AN DER BEWEGUNG & KOMPETENZ AUF
HÖCHSTEM NIVEAU

EINFACH RAUSKOMMEN & DURCHATMEN

Wir entfliehen dem Alltag und genießen ein sportreiches Wochenende mit frischer Seeluft an der Nordsee. Unsere Bootcamps und Team Challenges am Strand geben dir den Kickstart für einen gesunden Lifestyle: Sport machen, gesund Essen, Spass haben. Atme tief durch und füll deinen Seelufttank wieder auf!

Unser Team aus Personal Trainer/innen betreut dich vor Ort auf höchstem Niveau und hat immer ein offenes Ohr für deine Fragen zum Thema Sport und Ernährung.

In dem einzigartigen Rooftop-Spa „Lila Wolken“ kannst du deine müden Muskeln entspannen und mit den Blicken über die lebendige Nordseelandschaft schweifen. Wenn das nicht zum Träumen ist!



**BIS ZU 199€
CASHBACK VON DEINER
KRANKENKASSE**

DAS URBAN NATURE

Das tolle Konzepthotel „Urban Nature“ vereint Kontraste. Es ist pulsierend und still, vielfältig und eigensinnig. Mit einem schicken Dach über dem Kopf genießt du hier alle Freiheiten der Welt. Und das mit direktem Blick auf die Nordsee. Die Weite St Peter Ordings macht diesen Ort zu einem Spieleparadies für unsere Fitness Breaks.

Neben den charismatisch gestalteten Zimmern bietet das Hotel einen herrlichen Spabereich. Momente der puren Entspannung, in denen du dich von den Wolkenmärchen treiben lassen kannst, die ihre Geschichten in den Wattpfützen erzählen. Back on track für das nächste Abenteuer.

Das himmlisch leckere Restaurant „Auntie Clara“ und die Bar „Drifters Hangout“ laden zum Verweilen ein. Gemeinsam oder allein. In Gedanken schwelgen oder in Gesprächen versinken. Hier kannst du genau das tun, wonach du dich fühlst.



HERZLICH WILLKOMMEN AUF DER BOOTCAMP BREAK IN ST. PETER ORDING

1. TAG DONNERSTAG

- ab 14 Uhr Anreise und Check in im Urban Nature St. Peter Ording
- 15.30 Uhr Für unsere Early Bird Anreisenden gibt es ein Kickstart Bootcamp am Strand (60 Min)
- 18.00 Uhr Ausspannen & Ankommen im Wellnessbereich „Lila Wolken“
- 19.30 Uhr Begrüßung aller Teilnehmer/innen in der Lobby
- 20.00 Uhr Gemeinsames Dinner im Restaurant Auntie Clara

2. TAG FREITAG

- 08.15 Uhr Kleiner Snack & Morning Run in verschiedenen Leistungslevels - Wir nutzen den Steg und die Umgebung als Outdoor Fitnessstudio für „Core Quicks“ (60. Min)
- 10.00 Uhr Yummy Frühstücksbuffet im „Auntie Clara“
- 12.30 Uhr Bootcamp Challenge „Around the world“ (90 Min.)
- ab 15 Uhr Mindful flow: Stretch, Yoga and Relax in zwei Gruppen (jeweils 60 Min.)
- 18.00 Uhr Gemeinsames Dinner im „Auntie Clara“
- danach Recharge and reload im SPA „Lila Wolken“

3. TAG SAMSTAG

- 08.15 Uhr Healthy Snack & „Fresh Start“ Bootcamp am Outdoor Tower in der Nähe des Hotels
- 10.00 Uhr Frühstückszeit in der Lounge
- 11.00 Uhr Ausspannen & Spaziergang am Deich oder Povernap
- 14.00 Uhr Running Technique / Bootie CORE Workout (30 Min.) anschließend Strandlauf mit kleinen Power Intervallen (60 Min)
- 16.00 Uhr Time to relax in den „Lila Wolken“
- 18.00 Uhr Gemeinsames Dinner im „Auntie Clara“
- 20.00 Uhr Nettes miteinander in der Lobby oder Zeit für dich

4. TAG SONNTAG

- 08.15 Uhr Yummy Snack & Bootcamp Hurricanes „The tides“ (60 Min)
- 10.00 Uhr Frühstück in der Lounge
- 11.00 Uhr Packen & Checkout aus den Zimmern
- 12.00 Uhr Abschied & Feedback --> optionaler Besuch in der Dünentherme

- Programmpunkte können sich witterungsbedingt ändern -

RAUS AUS DEM ALLTAG! REIN IN DIE AUSZEIT!



EINZELZIMMER

Die Belegung eines Einzelzimmers garantiert dir ein Zimmer für dich ganz alleine. Du hast einen TV auf dem Zimmer und ein Bad.

Januar & November: 899 €

März: 939 €

DOPPELZIMMER

Wundervolle DZ mit eigenem Bad und TV. Die DZ sind mit Doppelbetten ausgestattet, auf Anfrage können auch Twin Betten gebucht werden.

Januar & November: 679 €

März: 699 €

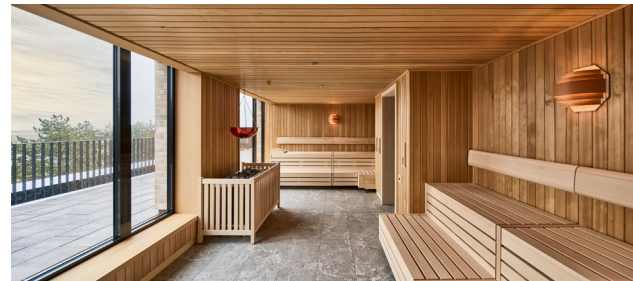
SPORTPROGRAMM

Unsere 8 abwechslungsreichen Sporteinheiten bringen dich fit durch das Wochenende. Dein Kickstart für das neue Jahr! Das Beste daran: Krankenkassen bezuschussen deine Sportreise mit bis zu 200€. Frag direkt bei deiner Kasse nach.



UNSER RUNDUM SORGLOS PAKET MIT FITNESS, ERNÄHRUNG UND ENTSPANNUNG!

- 3 Übernachtungen im "Urban Nature" direkt Downtown, mit Meerblick
- 3 mal gesundes, vollwertiges und leckeres Frühstücksbuffet
- 3 mal gesundes, vollwertiges und leckeres Abendessen im Hotel
- kostenfreie Nutzung des Lila Wolken Wellnessbereichs (Sauna & Ruheräume) an allen Tagen
- 8 Einheiten Bewegungsprogramm mit deinem Trainerherz
- intensive Betreuung von einem Coach (Betreuungsschlüssel maximal 12:1)
- HIIT Bootcamps, Boxercise, Team Challenges, Core-Training, Lauf-Training am Strand und Black Roll Training



RELAX IM OCEAN SPA

Lass dich im hoteleigenen SPA verwöhnen und genieße die Entspannung direkt an der Nordsee.

- Finnische Sauna 90°C
- Bio-Soft-Sauna 60°C
- Außenterasse mit Blick aufs Watt
- 2 Ruheräume
- Functional Fitnessraum
- Optionale Angebote, wie Massagen, Beauty- und Wellnessbehandlungen





WHAT TO BRING

- Reiseunterlagen
- Personalausweis
- Buch
- Mütze, Stirnband
- 2 Paar Sporthandschuhe
- evtl. Schwimmsachen für Therme
- 2 Paar Turnschuhe
- 4 lange Sporthosen
- Mehrere Longsleeves
- Funktionsshirts
- Fleecepullover
- wasserdichte Funktionsjacke
- Bademantel und Badetuch für die Sauna
- Wasserflasche



FAQs

Wie viele Booties sind in meiner Gruppe?

Unsere Gruppen bestehen aus maximal 12 Teilnehmer/innen die von je einem Trainer betreut werden.

Ich habe Angst zu alt oder nicht fit genug für den Kurs zu sein?

Wir bieten Gruppen mit verschiedenen Leistungsniveaus an und passen die Intensität deinem Level an. Somit können wir differenzierter auf dich eingehen.

Kann ich auch als Alleinreisender in ein Doppelzimmer oder 3 Bett Zimmer?

Das ist gar kein Problem. Wenn du einen Platz in einem Doppelzimmer buchst, legen wir automatisch eine andere Person in das Zimmer dazu. Die Doppelzimmer haben alle ein normales Doppelbett. Die 3-Bett-Zimmer haben allerdings ein franz. Bett und nur eine Single Schlaf Couch.

Bei weiteren Fragen hilft dir Christine sehr gerne weiter. Email an post@original-bootcamp.com oder rufe uns an.

DEINE ANMELDUNG

Bei Rückfragen stehen wir dir gern per Mail oder telefonisch zur Verfügung. Weitere Infos zu unseren Fitnessreisen findest du [hier](#).

Original Bootcamp
OBC Europe GmbH
Widdersdorfer Str. 217
50825 Köln

Tel. 0221 48 530 112
post@original-bootcamp.com

DEINE ANREISE

MIT DEM PKW

MIT DEM ZUG

Navi-Adresse:
Fritz-Wischer-Straße 13
25826 St. Peter-Ording

Mit der Deutschen Bahn fährst du bis zum Bahnhof Bad St. Peter-Ording. Vom Bahnhof läufst du circa 1,1 km.

MIT DEM
FLIEGER

Am besten nach Hamburg fliegen & mit Leihwagen nach SPO fahren. Anreise aus Hamburg ca. 90 Min.
z.B. mit Germanwings von Köln nach Hamburg ab € 85 Hin- und Rückflug.



TERMINE & PREISE 2023

	TERMINE	PREISE
NIEDERLANDE	21.04.23 bis 23.04.23 15.09.23 bis 17.09.23	4-Bett-Zimmer ab 429 € 3-Bett-Zimmer ab 479 € Doppelzimmer ab 549 € Einzelzimmer ab 629 €
HEILIGENHAFEN	11.05.23 bis 14.05.23 21.09.23 bis 24.09.23 09.11.23 bis 12.11.23	Doppelzimmer ab 429 € Einzelzimmer ab 629 €
BAYERISCHER WALD	30.03.23 bis 02.04.23 07.09.23 bis 10.09.23	4-Bett-Zimmer ab 559 € 3-Bett-Zimmer ab 619 € Doppelzimmer ab 689 € Einzelzimmer ab 889 €
ST. PETER-ORDING	26.01.23 bis 29.01.23 16.03.23 bis 19.03.23 23.11.23 bis 26.11.23	Doppelzimmer ab 679 € Einzelzimmer ab 899 €
ÖSTERREICH	14.07.23 bis 17.07.23 05.10.23 bis 08.10.23	Doppelzimmer ab 899 € Einzelzimmer ab 1199 €
PORTUGAL	15.04.23 bis 22.04.23 22.04.23 bis 29.04.23 07.10.23 bis 14.10.23 14.10.23 bis 21.10.23	Dreibettzimmer ab 1299 € Doppelzimmer ab 1599 € Einzelzimmer ab 2199€
BELGIEN	27.10.23 bis 29.10.23	Doppelzimmer 489€ Einzelzimmer 649€

10% RABATT

gibt es auf alle Reisen, wenn du aktiver Bootie bist (also aktuell oder in Zukunft ein Camp gebucht hast) oder du innerhalb der letzten 12 Monate mit uns auf Reisen warst.

Weitere Infos und Buchung unter www.original-bootcamp.com/reisen
per Email an post@original-bootcamp.com
oder per Telefon unter 0221 48530112

REISEN & CORONA

SICHER UNTERWEGS MIT ORIGINAL BOOTCAMP

Wir blicken optimistisch ins Reisejahr 2023 und rechnen fest damit viele Reiseträume ohne böse Überraschungen in Erfüllung gehen zu lassen. Damit jede/r Einzelne den Urlaub voll und ganz genießen kann, behalten wir alle Entwicklungen weiterhin bestens im Blick. Das individuelle Hygienekonzept mit allen nötigen Informationen erhältst du eine Woche vor Reisebeginn. So stellen wir sicher, dass alles topaktuell ist.

DEINE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN

Sollte es wider Erwarten Änderungen oder Einschränkungen bei deiner Reise geben, werden wir dich unverzüglich informieren und eine angenehme Lösung für alle finden.

Unser Ziel ist es dir eine schöne und sorgenfreie Zeit zu verschaffen,

denn genau dafür ist Urlaub da!

Einfach mal die Seele baumeln lassen

und vielleicht ein oder zwei Burpees zwischendurch machen ;)

STAY STRONG, STAY HEALTHY

Hast du Fragen zu unseren Reisen, den Bestimmungen am Reiseort oder zu Besonderheiten bei der Zimmerbelegung? Dann melde dich bei uns unter:

0221 48530112 oder post@original-bootcamp.com

Dein Team von Original Bootcamp



EAT. TRAIN. LAUGH.