



8 TAGE BOOTCAMP BREAK

BEM VINDO AO ALGARVE

CARRAPATEIRA | PORTUGAL

original
bootcamp



MUSKELN AUFBAUEN &
FETT VERBRENNEN
 IN DEINER PERFEKTEN FITNESSWOCHE!

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

EINFACH RAUSKOMMEN & DURCHATMEN

Komm mit uns nach Portugal und erlebe eine Woche Urlaub voller Fitness, Bewegung, Motivation und leckerem gesundem Essen.

Unser ganzheitlicher Ansatz gibt dir den Kickstart in einen gesunden, sportlichen Alltag sowie die nötige Fitness für alle Herausforderungen. Lass dich mitreißen von der Energie unserer Personal Trainer:innen und erreiche deine Ziele. Egal, ob es bei dir um eine Körperfettreduktion und abnehmen im Urlaub geht oder du gerne einmal deine Fitnessgrenzen austesten möchtest. Wir begleiten dich durch eine Fitnessreise voller gesundem Genuss, Durchhaltevermögen und Teamspirit!

Die individuellen Personal Training Einheiten geben dir die Möglichkeit aktiv und professionell von erfahrenen Trainer:innen gecoacht zu werden. Aber auch außerhalb der Fitness Einheiten kümmern sich unsere Personal Trainer:innen gerne um dich.

UNSER ECO CHIC HOTEL

Wir lieben kleine feine Boutique Hotels. Darum entführen wir dich in eine wundervolle Casa, die im portugiesischen Landhausstil errichtet wurde und 1 km vom Strand im Hinterland versteckt ist.

Nachhaltigkeit wird auch hier groß geschrieben: Mit Biomaterialien beheizt und mit traditionellen Clay Wänden erbaut entsteht ein wunderbares Raumklima.

In einer kleinen Sauna kannst du dir etwas Wellness gönnen und dich wunderbar nach einer anstrengenden Sporeinheit erholen. In der Umgebung liegen das verträumte Örtchen Carrapateira sowie traumhafte Strände.

Unsere eigenen Köche umsorgen dich mit leckeren und gesunden Gerichten. Du entscheidest selbst: Gewicht halten und fit werden oder abnehmen und definierter werden.



HERZLICH WILLKOMMEN IN CARRAPATEIRA

1. TAG SAMSTAG

- ab 14 Uhr Pick Up in Faro
- Transfer vom Flughafen in Faro zum Hotel & Zimmer beziehen
- Führung durch die Anlage & erste Infos
- erste Anamnese & Vermessen der Teilnehmer (siehe Aushang)
- ca. 17 Uhr (je nach Ankunft) Wanderung & ein erster Blick auf's Meer
- 19.00 Uhr Abendessen

2. TAG SONNTAG

- 08.00 Uhr Vorstellungsrunde & Begrüßung aller Teilnehmer:innen auf dem Tennisplatz
- 8.30 Uhr Frühstück
- 9.30 Uhr Flow für Frühsportler - Start your day right
- 10.00 Uhr Bom Dia Bootcamp – Welcome to Portugal
- 13.00 Uhr Lunch
- 14.00 Uhr Comfort Food - leichter als du denkst!
- danach Freizeit
- 16.00 Uhr Abs on Fire
- 18.00 Uhr Roll & Recover
- 19.00 Uhr Dinner

3. TAG MONTAG

- 08.15 Uhr Kleiner Snack
- 08.30 Uhr Good Morning Run in den einzelnen Leistungsstufen (alternativ zum Laufen Pooleinheit)
- 10.00 Uhr Frühstück
- 11.00 Uhr Die Macht der Gewohnheit - Challenge yourself!
- 13.00 Uhr Leichter Lunch
- 15.00 Uhr Kick Ass HIIT (90 Min.)
- 16.30 Uhr Freizeit
- 19.00 Uhr Abendessen

**4. TAG
DIENSTAG**

08.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Traumhafter Ausflug nach Sagres oder optional Kayak Tour zu den Höhlen von Lagos (45€)
14.00 Uhr	Lunch
15.00 Uhr	High Rocks Workout
16.00 Uhr	Regenerative Einheit - Breathe & Regain
19.00 Uhr	Abendessen

**5. TAG
MITTWOCH**

08.30 Uhr	Frühstück
09.30 Uhr	Wanderung entlang der Costa Vicentina
12.30 Uhr	Picknick-Lunch am Strand
14.30 Uhr	Rückkehr in die Casa - Freizeit
16.00 Uhr	Yoga - Gruppe 1
17.00 Uhr	Yoga - Gruppe 2
19.00 Uhr	Abendessen

**6. TAG
DONNERSTAG**

bis 10.00 Uhr	Langschläferfrühstück
09.30 Uhr	Kettlebell Workout - Swing the Bell (90 Min.) - Gruppe 1
11.00 Uhr	Kettlebell Workout - Swing the Bell (90 Min.) - Gruppe 2
13.00 Uhr	Lunch optionaler Surfkurs ca. 1,5 Stunden (45€)
19.00 Uhr	Abendessen



**7. TAG
FREITAG**

- 08.00 Uhr Snack
- 08.15 Uhr Good Morning Run in den einzelnen Leistungsstufen (alternativ zum Laufen Pooleinheit)
- ab 09.30 Uhr Frühstück
- 11.00 Uhr Yummy! Gemeinsames Kochen
- 13.00 Uhr Lunch & Ausruhen
- 16.00 Uhr Teamchallenge am Strand
- ab 18.00 Uhr Abschlussgespräche & Vermessen für die Frühabreisenden (siehe Aushang)
- 19.00 Uhr Portugiesischer Abend

**8. TAG
SAMSTAG**

- 08.00 Uhr WOW! Workout of the Week
 - 08.30 Uhr Frühstück
 - 09.00 Uhr Abschlussgespräche & Vermessen (siehe Aushang)
 - bis 10.30 Uhr Auschecken
- Deine Shuttlezeiten nach Faro findest du auf dem Plan an der Rezeption

- 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.

1999,00 €

DOPPELZIMMER

Wundervolle Doppelzimmer mit eigenem Bad und TV. Alle Betten sind Singles, können aber zusammen geschoben werden.

FRIENDS

1499,00 €

DELUXE

1599,00€

DREIBETTZIMMER

Die Dreibettzimmer bestehen aus zwei Einzelbetten und einem Bett auf einer Empore. Jedes dieser Zimmer hat ein eigenes Bad.

FRIENDS

1299,00 €

DELUXE

1399,00 €

KÜCHE ENSUITE

Einige Zimmer haben eine kleine Küche. Falls du gerne solch ein Zimmer haben möchtest, gib uns kurz bei der Anmeldung Bescheid.

KRANKENKASSENZERTIFIZIERT VERREISEN

Diese Reise ist als Präventionsmaßnahme zertifiziert. Du kannst die Kosten für deine Reise mit uns bei deiner Krankenkasse geltend machen und bis zu 200 € erstattet bekommen. Die genauen Konditionen zu wohnortfernen Präventionsmaßnahmen erfährst du direkt von deiner Krankenkasse.



UNSER RUNDUM SORGLOS PAKET MIT FITNESS, ERNÄHRUNG UND ENTSPANNUNG!

- 7 Übernachtungen
- täglich 3 Mahlzeiten, 2 Snacks, Tee, Wasser & Kaffee
- Körperzusammensetzung messen
- Anamnese in 1 zu 1 Betreuung
- 90 Min. Kochworkshop
- 90 Min. Motivationsworkshop
- Intensive Betreuung von maximal 6 Teilnehmern pro Original Bootcamp Coach
- Trainingsinhalte: HIIT Bootcamps, Abs Workout, Team Challenges, Kettlebell Workout, Poweryoga, Wanderungen, Lauftraining nach Leistungslevel, Myofasziales Training, Agility/Sprinttraining



UNSER SPEZIELLES ERNÄHRUNGSPROGRAMM



Unsere eigenen Köche bereiten exklusiv für uns drei - an das Programm angepasste - Mahlzeiten zu.

- Gesunde Mischkost nach dem Bootcamp Prinzip
- morgens Kohlenhydrate
- mittags Mischkost
- abends kohlenhydratfreie Kost
- eiweissreiche Snacks
- vegane und vegetarische Kost möglich
- Falls du nicht abnehmen möchtest, ist es kein Problem den Kohlenhydratanteil zu erhöhen



WHAT TO BRING

- Reiseunterlagen, Personalausweis
- Führerschein
- Tickets
- Buch
- Sonnenbrille
- Base Cap/Leichte Mütze
- Schwimmsachen
- Turnschuhe
- Flip Flops
- Trinkflasche (1,5 Liter)
- Plastikbox/Brotdose zum Befüllen
- Sonnenschutz
- Fotoapparat
- viele kurze Sporthosen
- lange Laufhose
- Longsleeves
- viele Funktionsshirts
- leichte Funktionsjacke gegen Regen
- großes Strandtuch
- Pullis für abends
- ausreichend Socken
- Sport BHs

MASSAGEN ZUM AUSSPANNEN

Nach der Sauna noch Lust auf das nächste Level der Entspannung? Kein Problem! Wir bieten dir exklusive Massagen - ganz nach deinen Wünschen - an!

Willst du zu sanften Klängen und fließenden Bewegungen einer hawaiianischen Lomi Lomi Massage mal so richtig abschalten?

Oder steht dir der Sinn eher nach einer kräftigen Tiefenmassage durch einen Physiotherapeuten, um deine Muskeln wieder schön geschmeidig für die nächsten Sporteinheiten zu machen?

Noch nicht genug? Wie wäre es dann mit einer Fußreflexzonenmassage und fliege, wie auf Sprungfedern, durch die nächsten Workouts.

Alle Massagen kannst du direkt vor Ort buchen. Listen liegen dazu an der Rezeption aus.

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



FAQs

Wie viele Booties sind in meiner Gruppe?

Unsere Gruppen bestehen aus maximal 12 Teilnehmern die von je zwei Trainern 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.

Können die Flüge über euch gebucht werden?

Leider nein. Bitte buche dir einen Flug und lass uns zeitnah deine Flugdetails zukommen, damit wir den Pick up für dich in Faro organisieren können.

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



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

EAT. TRAIN. LAUGH.