



3 TAGE BOOTCAMP BREAK  
**BOOTGLAMPING 2023**

BROUWERSDAM | NIEDERLANDE

original  
**bootcamp**

# FRISCHER WIND FÜR DEINEN KOPF!



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

### DAS SURF- UND SEGELZENTRUM BROUWERSDAM BEI OUDDORP

Die direkte Lage am Binnenmeer und die wunderbare Weite des Nordseestrands in unmittelbarer Nähe, machen diesen Ort zu einem Outdoorspielplatz für unsere Bootcamp Break.

Das 2017 brandneu restaurierte Haupthaus hat einen fantastischen Lounge- und Barbereich und lädt zum Verweilen ein. Der Surfshop wartet it allem auf, was das Herz begehrt und die angeschlossene Surf- und Segelschule bietet dir SUP Schnupperstunden direkt vor der Haustür.

Nicht nur Kiter und Windsurfer schätzen diesen Weltklasse Spot – Brouwersdam verbindet Leichtigkeit, Gemeinschaft und Outdoorsport wie kein anderer Ort in Holland. Gespickt mit feinen Beach Clubs am Strand entsteht das absolute Urlaubsgefühl.

### FEUER FÜR DEN STOFFWECHSEL - NAHRUNG FÜR DIE SEELE

Neben einer fantastischen Location, die zum Auszeitnehmen und Sport machen einlädt bekommst du von unseren TrainerInnen Energie und Motivation für jede Menge Einheiten an der frischen Luft.

Nach einem warmen Welcome im Sunrise Room geht es zum ersten „Kennenlern-Bootcamp“. Den nächsten Tag starten wir mit einem traumhaften Strandlauf. „Stretch und Relax“ macht die müden Muskeln munter, um frisch und frei am Nachmittag in ein legendäres „Bad 21s Deluxe Special“ zu starten. Am nächsten Tag kümmern wir uns um deinen Core und zelebrieren am Nachmittag das große Finale „Wheels on Fire“ am Strand.

Bei uns kann jede/r mittrainieren! Wir bieten dir unterschiedliche Level im Training sowie beim Laufen an.





## WAS IST EIGENTLICH BOOTGLAMPING?

Unsere Holland Break darf sich vollen stolzes Bootglamping nennen. Wir gehen back to the basics aber mit einer ordentlichen Prise Stil.

Das Surf- und Segelcenter Brouwersdam ist kein Hotel, aber auch kein Campingplatz sondern ein Ort, der Gemütlichkeit, Individualität und Einfachheit miteinander verbindet.

Die Beach Bungalows sind für 4-6 Personen gedacht und haben ein kleines aber feines Bad. Wir mögen aber ein bisschen mehr Platz und belegen die Häuschen am Wasser nur mit 3-4 Personen.

Die Deluxe Einzel- und Doppelzimmer sind bei dieser Reise stark limitiert und befinden sich hauptsächlich im neu renovierten Haupthaus.

Pack deine besten FreundInnen oder dein Bootcamp Team ein und genieße Sauerstoff, Fernseh-Detox und eine unverkennbare Location der Extra Klasse.

## KOPF AUS ACTION AN

Neben unseren ausgeklügelten Sporteinheiten, kannst du im Surf- und Segelzentrum deinen Hunger nach weiteren neuen Sporterlebnissen stillen: Optional kannst du einen rasanten Waterjump buchen oder deine Bauchmuskulatur beim Stand Up Paddling noch ein bisschen mehr auf Vordermann bringen. Willst du mehr Infos? Melde dich bei uns.





**HERZLICH WILLKOMMEN AM BROUWERSDAM IN ZEELAND!**

**1. TAG  
FREITAG**

- ab 15 Uhr Ab an's Meer - Anreise am Brouwersdam
- 16.15 Uhr Begrüßung im Sunrise Room
- 17.00 Uhr Feines Kickstart Bootcamp am Strand (60 Min)
- 19.30 Uhr Gemeinsames Dinner im Restaurant
- ab 20.30 Uhr Calm down - Fascial Relief in 2 Gruppen (je 30 Min)  
Gruppe A: 20.30 Uhr - Gruppe B: 21.05 Uhr

**2. TAG  
SAMSTAG**

- 08.00 Uhr Kleiner Snack & Morning Run in verschiedenen Leistungslevel mit kleinen Krafteinheiten (60 Min)
- 09.30 Uhr Gemütliches Frühstück in der Lounge
- ab 11.30 Uhr Stretch & Relax Regenerative Einheit - in 2 Gruppen (je 45 Min.)  
Gruppe A: 11.30 Uhr - Gruppe B: 12.15 Uhr
- 13.15 Uhr Leichter Lunch
- 14.00 Uhr Optionales Stand Up Paddling oder Power Napping & Kraft tanken
- 17.00 Uhr We love HIIT! (60 Min)
- 19.30 Uhr Gemeinsames Dinner im Restaurant

**3. TAG  
SONNTAG**

- 08.30 Uhr Kleiner Snack & "Guten Morgen Six Pack Attacke" (45 Min)
- 10.00 Uhr Leckerer Frühstück in der Lounge
- 11.00 Uhr Check-Out aus den Zimmern\*
- 11:30 Uhr Lockere Walking- oder Runningeinheit zum Strand (30 Min)
- 12.00 Uhr Wheels on fire - großes Bootcampfinale am Strand (60 Min)
- 14.30 Uhr Abschiedslunch
- 15.30 Uhr Verabschiedung & Abreise

\* Dein Gepäck kannst du natürlich bei uns hinterlegen. Duschen stehen für dich jederzeit in der Surfschule zur Verfügung. Der Sunrise Room ist für uns reserviert.

- Programmpunkte können sich witterungsbedingt ändern -



# RAUS AUS DEM ALLTAG! REIN IN DIE AUSZEIT!



## EINZEL- & DOPPELZIMMER

Die Deluxe Doppel- und Einzelzimmer haben ein eigenes Bad und befinden sich im Haupthaus.

|              |       |
|--------------|-------|
| Einzelzimmer | 629 € |
| Doppelzimmer | 549 € |

## 3-BETT BUNGALOW

Die feinen 3 Bett Bungalows haben ein Doppelbett und zwei kuschelige Einzelbetten auf 2 Ebenen.

479 €

## 4-BETT BUNGALOW

Die zauberhaften 4 Bett Bungalows sind in der Regel mit zwei Einzelbetten und Stockbetten ausgestattet.

429 €

## GUT ZU WISSEN

Alle Bungalows sind beheizbar und mit einer kleinen Toilette und Dusche im Bungalow ausgestattet.

Das Essen richtet sich nach der OBC Philosophie - eine gesunde leckere Mischkost, die allerdings nicht mit Kohlenhydraten überfrachtet ist. Mineralwasser für die Workouts steht auf deinem Zimmer bereit. Hier geht's zu den [Reiseterminen!](#)

## INKLUSIVLEISTUNGEN

- 2 Übernachtungen
- Vollpension mit je 2 mal Frühstück, Lunch und Abendessen
- Sportprogramm



## WHAT TO BRING

- Reiseunterlagen, Personalausweis
- Schwimmsachen
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Kopfbedeckung
- großes Handtuch
- 2 Paar Turnschuhe
- Fotoapparat
- 3-4 Sporthosen
- 3-4 Sport-Shirts
- Funktionsjacke für Regen
- Jacke zum Einpacken nach dem Training
- Pulli



### FAQs

#### Wie viele Booties sind in meiner Gruppe?

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

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

Wir passen mithilfe von Übungsvariationen und individuellem Feedback die Intensität deinem Level an. So können wir jede Person dort abholen, wo sie gerade steht.

#### Kann ich als Alleinreisender in ein Doppelzimmer oder 3 Bett Bungalow?

Auf jeden Fall! Es sind schon tolle neue Freundschaften auf unseren Reisen entstanden. Die Anzahl der DZ und EZ sind bei dieser Reise stark eingeschränkt und befinden sich im Hauptgebäude.

#### Ich ernähre mich vegetarisch. Wird auf meine Ernährungsweise eingegangen?

Du kannst uns deine Allergien und Ernährungsbesonderheiten bei der Buchung einfach angeben.

Bei weiteren Fragen hilft dir Jule sehr gerne weiter. Email an



# DEINE ANREISE

## MIT DEM PKW

Navi-Adresse:  
Zeil- & Surfcentrum Brouwersdam  
Ossenhoek 1, 3253 Ouddorp

Anreise aus NRW ca. 3:30 Min.  
Bei Ankunft bekommst du im Hotel einen Parkschein für den Parkplatz, welchen du einfach in dein Auto legen kannst.

## MIT DEM FLIEGER

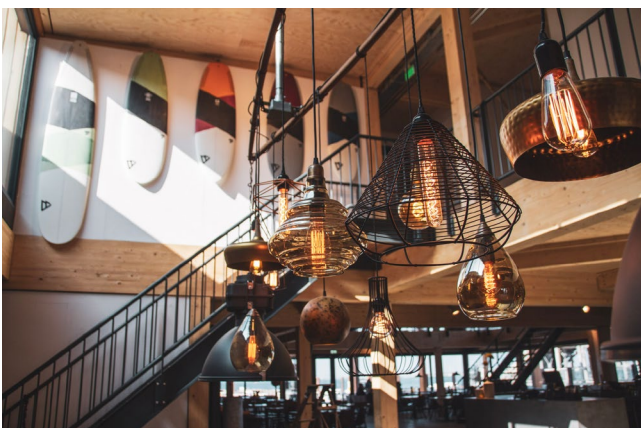
Du kannst bequem nach Rotterdam oder Amsterdam fliegen und mit dem Leihwagen nach Ouddorp weiterreisen.  
Rotterdam + 60 Min. Fahrzeit  
Amsterdam + 80 Min. Fahrzeit

# 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  
[holland@original-bootcamp.com](mailto:holland@original-bootcamp.com)



# TERMINE & PREISE 2023

|                         | TERMINE  | PREISE   |
|-------------------------|--|--|
| <b>NIEDERLANDE</b>      | 21.04.23 bis 23.04.23<br>15.09.23 bis 17.09.23   | 4-Bett-Zimmer ab 429 €<br>3-Bett-Zimmer ab 479 €<br>Doppelzimmer ab 549 €<br>Einzelzimmer ab 629 € |
| <b>HEILIGENHAFEN</b>    | 11.05.23 bis 14.05.23<br>21.09.23 bis 24.09.23<br>09.11.23 bis 12.11.23                          | Doppelzimmer ab 429 €<br>Einzelzimmer ab 629 €   |
| <b>BAYERISCHER WALD</b> | 30.03.23 bis 02.04.23<br>07.09.23 bis 10.09.23   | 4-Bett-Zimmer ab 559 €<br>3-Bett-Zimmer ab 619 €<br>Doppelzimmer ab 689 €<br>Einzelzimmer ab 889 € |
| <b>ST. PETER-ORDING</b> | 26.01.23 bis 29.01.23<br>16.03.23 bis 19.03.23<br>23.11.23 bis 26.11.23                          | Doppelzimmer ab 679 €<br>Einzelzimmer ab 899 €   |
| <b>ÖSTERREICH</b>       | 14.07.23 bis 17.07.23<br>05.10.23 bis 08.10.23   | Doppelzimmer ab 899 €<br>Einzelzimmer ab 1199 €  |
| <b>PORTUGAL</b>         | 15.04.23 bis 22.04.23<br>22.04.23 bis 29.04.23<br>07.10.23 bis 14.10.23<br>14.10.23 bis 21.10.23 | Dreibettzimmer ab 1299 €<br>Doppelzimmer ab 1599 €<br>Einzelzimmer ab 2199€                        |
| <b>BELGIEN</b>          | 27.10.23 bis 29.10.23  | Doppelzimmer 489€<br>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](http://www.original-bootcamp.com/reisen)  
per Email an [post@original-bootcamp.com](mailto:post@original-bootcamp.com)  
oder per Telefon unter 0221 48530112



EAT. TRAIN. LAUGH.