



3 TAGE BOOTCAMP BREAK
BLISS & BURN
DEIN WEEKEND GETAWAY
RAEREN | BELGIEN

original
bootcamp



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

FITNESS MEETS WELLNESS

Willkommen auf Gut Stangs. Am nordöstlichen Rande des bekannten Naturschutzgebietes „Hohes Venn“ liegt dieses wundervolle Juwel. Spaziert man ein paar Meter aus dem Haus hinaus, ist es sattgrün soweit das Auge reicht. Denn in dieser Region regiert die Natur in weiten Teilen.

Bliss & Burn steht bei uns für perfekt konzipierte Workouts und entspannende Wellnessmomente. Dabei betreuen dich unsere Top Personal Trainer intensiv und individuell. Dank des kleinen individuellen Rahmens wird das Wochenende zu einer wundervollen Auszeit unter Freunden. Was uns ausmacht? Grenzenlose Leidenschaft und der unbändige Wille dir ein fabelhaftes Wochenende zu bereiten. Unser Getaway Wochenende kurz hinter der Grenze Belgien bringt dich weit weg und ist dennoch ganz nah! Hier bist du am richtigen Ort, um den Alltagsstress hinter dir zu lassen und ein Wochenende etwas nur für dich zu tun.

DAS GUTSHAUS STANGS

Das frisch sanierte Gutshaus ist ein echter Geheimtipp. Als ehemaliger Bauernhof gibt es zahlreiche charmante Details aus vergangenen Zeiten zu entdecken. Kombiniert mit moderner Restauration ist das Gut ein wahrhaftiges Refugium. Vielleicht kennst du diese Orte, die eigentlich fremd sind und man sich doch sofort zuhause fühlt, sobald man die Türschwelle übertreten hat. Solch ein magischer Ort ist das Gut Stangs.

Den Dreh- und Angelpunkt bildet der offene Koch- und Wohnbereich. Hier lässt es sich gemeinsam Verweilen, aus tiefstem Herzen lachen oder auch in eine fremde Welt eines schönen Buches versinken. Unserem eigenen Koch kannst du hier über die Schulter schauen, wenn das nächste leckere Essen zubereitet wird.

Der große Garten lädt zum Entspannen und Sporteln gleichermaßen ein. Die geräumige Sauna und der Hotpot sind nach anstrengenden Tagen gold wert. Hier kannst du deine müde Muskulatur wieder auflockern und deine Gedanken wandern lassen.



HERZLICH WILLKOMMEN AUF GUT STANGS

FREITAG

- ab 15 Uhr Anreise & Check-In im Gut Stangs
- 16.00 Uhr Kickstart Workout im Garten - Burn the butts (60min)
- 17.00 Uhr Fascial Relax & Release (30min)
- 17.30 Uhr Chill & Sweat in der Gartensauna
- 20.00 Uhr Gemeinsames Dinner Deluxe von „Paul kocht“

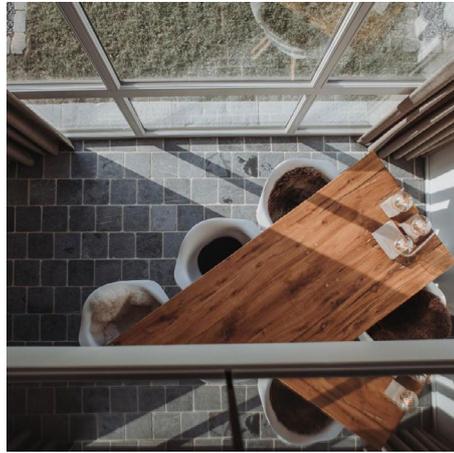
SAMSTAG

- 08.30 Uhr Kleiner Snack & Morning Run in verschiedenen Leistungslevels - dabei nutzen wir die Umgebung als Outdoor Fitnessstudio für Core Quickies (60min)
- 10.15 Uhr Yummy Frühstücksbuffet im Gut Stangs
- 11.30 Uhr Wanderung - „Into The Wild“
- 13.00 Uhr Bootcamp Challenge „Forest Jump“ - 120 Minuten mit Picknick im Wald
- 15.00 Uhr Rückkehr zum Gut Stangs
- 16.00 Uhr Breath & Relax Workshop (60min)
- 17.00 Uhr Ausspannen in der Sauna und im Hot Tub
- 19.30 Uhr Gemeinsames Dinner & gemütliches Beisammensein

SONNTAG

- 08.00 Uhr Yummy Snack & Core Controll (30min)
- 08.45 Uhr Großes Bootcamp Finale - Hurricanes (60min)
- 10.15 Uhr Wohlverdienter Brunch
- 11.15 Uhr Zeit zum Packen und Verabschiedung
- 12.00 Uhr Abreise - Wir empfehlen einen Abstecher ins schöne Maastricht

RAUS AUS DEM ALLTAG! REIN IN DIE AUSZEIT!



Gut schlafen ist hier oberstes Gebot! Nach jeder Menge Bewegung, viel frischer Luft und tollen Eindrücken wiegt dich die ländliche Idylle in den Schlaf. Das Haus bietet maximal 20 Schlafplätze inklusive unserer Trainerherzen. Die Zimmer haben jeweils ein großes Doppelbett, indem du garantiert gut träumen wirst. Jedes Zimmer hat ein privates Badezimmer mit WC, Becken, Waschtisch und Dusche oder Wanne.

EINZELZIMMER

Die Belegung eines Einzelzimmers garantiert dir ein Zimmer für dich ganz alleine. Genieße die Ruhe und sauge die Energie des Hauses auf.

649 €

DOPPELZIMMER

Wundervolle Doppelzimmer mit individueller Gestaltung und großen Doppelbetten.

489 €

Als aktiver Bootie bekommst du 10% Rabatt auf deinen Reisepreis.

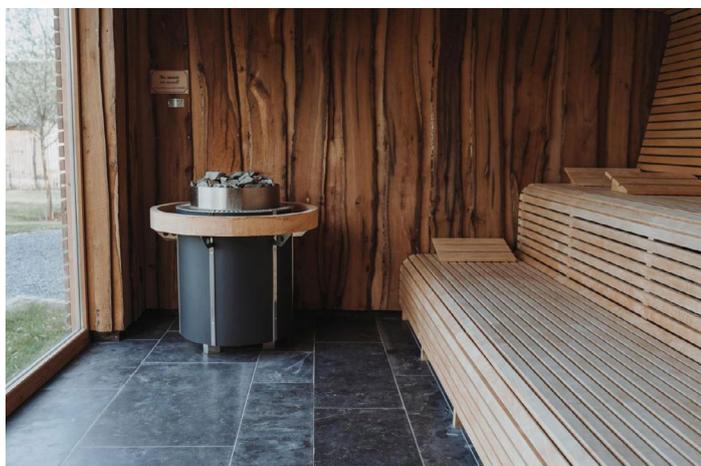
KRANKENKASSENZERTIFIZIERT VERREISEN

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, GENUSS UND ENTSPANNUNG!

- 2 Übernachtungen auf dem wundervollen Gut Stangs, welches wir komplett exklusiv bewohnen
- 2mal gesunder, abwechslungsreicher Brunch
2mal vollwertiges Dinner
Kaffee, Tee, Wasser, gesunde Snacks
- intensive Betreuung von maximal 9 Teilnehmer/innen pro Original Bootcamp Coach
- Trainingsinhalte: HIIT Bootcamps, Fascial Relief, Team Challenge, Wald- & Wiesenlauf, Core Quickies
- private Gartensauna, Hotpot und Feuerschale für entspannte Wohlmomente
- back to nature bei einem Waldspaziergang inklusive Picknick
- Wohlfühlatmosphäre garantiert



KULINARISCHER GENUSS



An diesem Wochenende kommen nicht nur dein Körper & Geist voll auf ihre Kosten, sondern auch deine Geschmackssinne. Unser privater Koch wird einen leckeren Brunch zaubern, um dich gestärkt durch den Tag zu bringen. Wenn du abends erschöpft und glücklich ins Gutshaus zurückkehrst, erwartet dich ein schmackhaftes Dinner. Dabei legen wir viel Wert auf nachhaltige, regionale und saisonale Ernährung. Denn sind wir mal ehrlich, was gibt es besseres als nach einem Tag voller schöner Erlebnisse bei leckerem Essen gemeinsam die Ereignisse revue passieren zu lassen?!



WHAT TO BRING

- Reiseunterlagen & Personalausweis
- Sonnencreme
- Badesachen für den Hotpot
- Sportschuhe/Runningschuhe
- Sporthosen & Sportshirts
- Longsleeves
- wasserdichte Funktionsjacke
- Freizeitkleidung
- wasserdichte Funktionsjacke
- Trinkflasche (min. 1 Liter)
- Sonnenbrille
- Badeschlappen
- Saunahandtuch



FAQs

Wie viele Booties sind in meiner Gruppe?

Unsere Gruppen bestehen aus maximal 9 Teilnehmern die von je einem Trainerherz betreut werden.

Kann ich zu alt oder nicht fit genug für die Reise sein?

Wir bieten immer Übungsvariationen mit verschiedenen Schwierigkeiten an und gehen auf jede Person individuell ein. Differenziertes Training steht im Fokus.

Ich ernähre mich vegetarisch/vegan. Kann meine Ernährung berücksichtigt werden?

Es wird eine abwechslungsreiche, rein vegetarische, Küche geben. Falls du dich vegan ernährst oder Unverträglichkeiten hast, melde dich einfach bei uns.

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
belgien@original-bootcamp.com

DEINE ANREISE

MIT DEM PKW

Adresse für dein Navi:
Ferienhaus Gut Stangs
Hauseter Str. 27
B 4731 Eynatten

Mit dem Auto brauchst du von Köln etwa eine Stunde.

MIT DEM ZUG

Mit der Deutschen Bahn kannst du bis nach Aachen oder Eupen fahren. Von dort bringt dich eine kurze Busfahrt mit der Linie 14 oder 722 bis nach Eynatten. Zum Gut Stangs ist es dann nur noch ein Katzensprung!



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.