



8 TAGE BOOTCAMP BREAK
EMBRACE & EMPOWER

FIT WOMEN RETREAT | MALLORCA



LET IT ALL OUT &
ENJOY YOURSELF!
 DIE CHARISMATISCHE FITNESSWOCH FÜR FRAUEN

GEMEINSAM ZELEBRIEREN WIR DIE WEIBLICHKEIT & BRINGEN DEINE FITNESS AUF DAS NÄCHSTE LEVEL

SEI FREI, WILD UND WUNDERBAR

Die 8-tägige Fitnessreise nach Mallorca ist ein Festival für Körper, Geist & Sinne. In dieser Woche dreht sich alles um Spaß am Sport, Achtsamkeit, den weiblichen Körper und die starke Community unter Frauen.

Erlebe die Balance zwischen motiverenden HIIT Workouts und regenerativen Einheiten, die zum bewussten Herunterfahren und Abschalten einladen. Wachse über dich hinaus und komm trotzdem bei dir an. Genieße achtsame Zeit für dich und spüre gleichzeitig die Power der Gemeinschaft. Es wird zusammen geschwitzt und innegehalten, gelacht und reflektiert. Wir lieben die Vielfalt in all ihren Facetten.

Schon gewusst?

Hormone & dein Zyklus beeinflussen nicht nur dein Wohlbefinden im Alltag, sondern auch das Training. Unsere integrierten Workshops bescheren dir mit Sicherheit einige „aha Momente“.

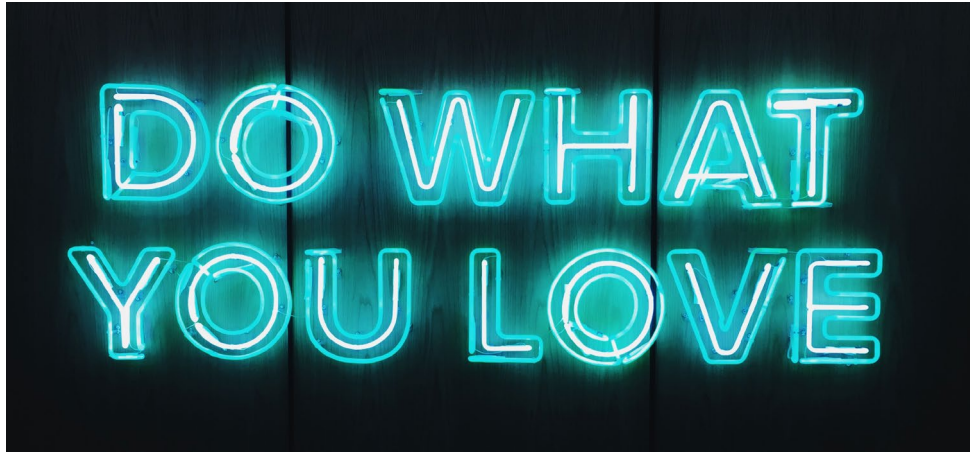
DAS ANWESEN SON PAGES

Die Finca Son Pages ist ein wahres Juwel im mallorquinischen Stil. Mit einem Grundstück von über 30.000 qm Fläche, kann man wahrhaftig von einem Hideaway inmitten von Olivenhainen und Pinien sprechen. Ganz in der Nähe funkelt das Meer mit seinem kristallklaren Wasser. Hier kommt man an, um zu bleiben.

Die Häuser trumpfen mit sonnegeküssten Terrassen und wunderschönen Suiten auf. Der Infinity Pool lädt zum Abkühlen nach anstrengenden Trainingseinheiten ein. Der beste Ort, um sich ganz unbeschwert treiben und die Blicke über die Landschaft schweifen zu lassen. Fernab vom Trubel der Insel..

Ein absoluter Wohlfühlort, an dem es sich nach ereignisreichen Tagen wunderbar entspannen lässt.

Unsere eigene Köchin umsorgt dich in der Woche mit leckeren und gesunden Gerichten. Good food - good mood.



HERZLICH WILLKOMMEN AUF MALLORCA

1. TAG SAMSTAG

- ab 14.00 Uhr Anreise in Son Pages
- Ankommen & Einrichten
- 15.00 Uhr 1 on 1 Gespräche mit Zielsetzung
- 17.00 Uhr Up in the sky - Bootcamp mit Blick aufs Meer (60 min)
- 18.30 Uhr Yummy Dinner Buffet
- 20.00 Uhr Yin Yoga (60 Min)

2. TAG SONNTAG

- 07.30 Uhr Start your day right - kleines Frühstück
- 08.00 Uhr Begrüßung und Vorstellung aller Teilnehmerinnen am Pool
- 08.15 Uhr Matwork: Pilates am Pool (60 Min)
- 09.30 Uhr Workshop! Food for the mood: Clever eating im Alltag. Brainfood & Blood Sugar Hacking (60 Min)
- 11.30 Uhr Brunch Buffet
- 14.00 Uhr Walking zur Cala Virgili
- 15.00 Uhr EMOM Beach Workout: Leg love and Ab Scratch (75 Min)
- 18.00 Uhr Rückkehr zu Son Pages
- 18.30 Uhr Yummy Dinner Buffet

3. TAG MONTAG

- 07.30 Uhr Start your day right - kleines Frühstück
- 08.00 Uhr Entspannter Good Morning Run mit Krafteinheiten oder Aqua HIIT Einheit am Pool (90 Min)
- 09.30 Uhr Relax & me time
- 11.30 Uhr Brunch Buffet
- 13.30 Uhr Workshop! Eisbad & Breathwork: Strong mind, strong body. Wie Kälte deinen Körper und deine Psyche beeinflusst (60 Min).
- 16.00 Uhr Kick it! Beach Bootcamp in Cala da Romantica (90 Min.)
- 18.00 Uhr Rückkehr zu Son Pages
- 18.30 Uhr Yummy Dinner Buffet
- 20.00 Uhr Roll & Recover (60 Min)

**4. TAG
DIENSTAG**

| | |
|-----------|---|
| 07.30 Uhr | Start your day right - kleines Frühstück |
| 08.00 Uhr | Hyperpressive Breathing & Core Workout (60 Min) |
| 10.00 Uhr | Workshop! Female Fitness - Wie Hormone & Zyklus das Training beeinflussen |
| 11.30 Uhr | Brunch Buffet & Chill and Relax |
| 14.00 Uhr | Abfahrt nach Belem Wanderung zum Ende der Welt / Energy Point |
| 16.00 Uhr | Workout Sundowner am Strand von Es blau - sa Canova Beach (60 Min) |
| 18:00 Uhr | Rückkehr zu Son Pages |
| 18.30 Uhr | Yummy Dinner Buffet |

**5. TAG
MITTWOCH**

| | |
|-----------|---|
| 07.30 Uhr | Start your day right - kleines Frühstück |
| 08.00 Uhr | Besuch des wunderschönen Wochenmarktes in Santanyi |
| 11.30 Uhr | Brunch Buffet |
| 14.00 Uhr | HIIT Tabata Toner (60 Min) |
| 16.00 Uhr | Relax in den Villas oder Shuttle/Walk zur Cala Magraner |
| 18.30 Uhr | Yummy Dinner Buffet |
| 20.00 Uhr | Release Fitness (60 Min) |

**6. TAG
DONNERSTAG**

| | |
|-----------|--|
| 07.30 Uhr | Start your day right - kleines Frühstück |
| 08.00 Uhr | Abfahrt zur Cala Sa Nau: Beach Workout (90 Min) |
| 10.30 Uhr | Wanderung zum Kloster Sant Salvador |
| 11.30 Uhr | Picknick in Sant Salvador |
| 12.30 Uhr | Schenk dir Zeit - genieße einen Nachmittag nach deinem Geschmack |
| 18.30 Uhr | Yummy Dinner Buffet |



**7. TAG
FREITAG**

- 07.30 Uhr Start your day right - kleines Frühstück
- 08.00 Uhr Booty Band Challenge (Miniband - Superband - Inertia Wave - 90 Min)
- 10.00 Uhr Chill & Relax
- 11.30 Uhr Brunch Buffet
- 14.00 Uhr Entspannter Run oder Walking in Porto Colom mit Krafteinheiten (60 Min)
- 15.00 Uhr Ausspannen in der Cala Marcal
- 16.00 Uhr Optional: SUP in der wunderschönen Bucht von Porto Colom
- 18.00 Uhr Rückkehr zu Son Pages
- 18.30 Uhr Yummy Dinner Buffet

**8. TAG
SAMSTAG**

- 08.00 Uhr Fire it up! Sweet Hyrox am Haus (60 Min)
- 09.30 Uhr Goodbye Brunch
- 10.30 Uhr Auschecken aus den Zimmern
- 11.00 Uhr Abschied & Feedback



RAUS AUS DEM ALLTAG! REIN IN DIE AUSZEIT!



2ER SUITE

Gönn dir eine Ebene nur für dich!
Du hast gerne etwas mehr Platz und möchtest nicht direkt neben einer anderen Person schlafen? Dann ist dies die perfekte Variante!

1599€

3ER SUITE

3 für alle Fälle - mach es dir mit deinen Freundinnen gemütlich oder teile die ereignisreichen Tage mit zwei deiner Mitstreiterinnen.

1459€

4ER SUITE

Fantastic Four - die beste Option, wenn du es liebst in Gesellschaft zu sein. Schnapp dir dieses Zimmer mit Freundinnen oder finde garantiert schnell Anschluss!

1259€

DIE SUITEN

Die herrlich-luftigen Suiten sind 60 - 80qm groß und erstrecken sich über zwei Ebenen. Freu dich über große En-Suite Bäder und Aussicht auf das Meer oder die Berge. Jedes Haus trumps mit 4 Suiten, einer großen Terasse und einem einladenden Wohnbereich mit Küche auf.

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, Tee, Wasser & Kaffee
- Anamnese in 1 zu 1 Betreuung
- Intensive Betreuung von maximal 10 Teilnehmerinnen pro Original Bootcamp Coach
- 15 Sporteinheiten
Trainingsinhalte: HIIT Bootcamps, Core Workouts, Team Challenges, Kettlebell Workout, Yoga, Wanderungen, Lauftraining nach Leistungslevel, Hyperpressive Breathing, Hyrox Training, Pilates, Myofasziales Training
- 3 Workshops à 90 Minuten:
 - Female Fitness
Wie Hormone & Zyklus das Training beeinflussen
 - Food for the mood
Clever Eating im Alltag mit Brainfood & Blood Sugar Hacking
 - Eisbad & Breathwork
Strong mind - strong body
- Erkunden der schönen Ecken in der Gegend bei Beachworkouts, kleinen Wanderungen, einem Marktbesuch, Picknick am Kloster und optionaler SUP Tour



UNSER SPEZIELLES ERNÄHRUNGSPROGRAMM

Unsere eigene Köchin bereitet 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





WHAT TO BRING

- Reiseunterlagen, Personalausweis
- Führerschein
- Buch
- Sonnenbrille
- Base Cap/Leichte Mütze
- Schwimmsachen
- Turnschuhe
- Flip Flops
- Trinkflasche (1,5 Liter)
- Plastikbox/Brottdose 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

Was gibt es Besseres als wohltuende Massagen, um müde Muskeln wieder munter zu machen? Wir bieten dir vor Ort hochwertige Massagen an, die du kurzfristig buchen kannst - ganz wie du es brauchst. Unser Trainerherz und Physiotherapeutin Kim verwöhnt dich mit Aroma - oder Sportmassagen.

Schenk dir die wohltuende Zeit für dich, um besser zu regenerieren, Verspannungen zu lösen und deinen Akku wieder aufzuladen. Nach der Massage wirst du mit einem Gefühl der Gelassenheit und inneren Ruhe den Weg zurück in die reale Welt finden. Doch was bleibt ist ein geschmeidiger Körper und eine tiefe Zufriedenheit.

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 Gruppe besteht aus maximal 24 Teilnehmerinnen die von 3 Trainerinnen betreut wird.

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 organisieren können.

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