



4 TAGE BOOTCAMP BREAK
INTO THE WILD
IM BAYERISCHEN KANADA

original
bootcamp



BAYERISCHER URWALD STATT GROSSSTADTDSCHUNGEL!

WILLKOMMEN IN DER SCHNITZMÜHLE

Wir lieben anders! Und genau so präsentiert sich unsere erlebnisreiche Fitnessreise ins Adventurecamp Schnitzmühle. Übernachte in der luftigen Lodge oder im stylischen Tiny House, direkt am schwarzen Regen im „bayerischen Kanada“! Die Unterkünfte sind offen, organisch und bestechen durch naturbelassene Lärchenholzböden sowie lichtdurchflutete Räume. Schweben durch das Emoji Spa im hängenden Garten und hüpf nach einer schweißtreibenden Fitnessseinheit ins Bubble Basin.

In der „La Laguna“ - dem bio-gefilterten Badeseesee - kannst du dich treiben lassen und am anliegenden Strand relaxen.

Das bayrisch-thai-inspirierte Restaurant ist überregional bekannt, achtet auf „brutal“ lokale Zubereitung und schmeckt unglaublich lecker und gesund!

BOOTCAMP MEETS BAYERN

Dieser Bootcamp Urlaub führt dich 4 Tage ins „Bayerische Kanada“.

Die Schnitzmühle im Bayerischen Wald ist der perfekte Ausgangspunkt für Wanderungen, Kanutouren, Mountainbiketouren und bietet dir Gelegenheit an atemberaubenden Locations zu trainieren.

Es erwarten dich HIIT Workouts, Trailruns, Athletic Flows, Beach Bootcamps an der Lagune, Wanderungen und als Highlight eine wunderschöne Kanutour.

Lust auf ein unvergessliches Sportwochenende?
Na dann: Pack ma's!



HERZLICH WILLKOMMEN BEI DER BOOTCAMP BREAK IN DER SCHNITZMÜHLE

1. TAG
DONNERSTAG

- ab 14 Uhr Anreise im Adventure Camp Schnitzmühle in Viechtach
- 16.00 Uhr Feines Bootcamp direkt an der Schnitzmühle
- 17.00 Uhr Regeneration mit Power Breathing & optionaler Sprung ins kalte Nass der Lagune
- 18.00 Uhr Entspannung im Emoji Outdoor Whirlpool
- 19.00 Uhr Herzliche Begrüßung aller Teilnehmer:innen mit anschließendem Abendessen im Thai Bay Restaurant

2. TAG
FREITAG

- 08.00 Uhr Kleiner Snack & Good Morning Core Workout an der Lagune (30 Min.)
- 08.30 Uhr Athletic Flow - Be like water (45 Min.)
- 09.30 Uhr Gesundes Frühstück in der Lounge
- 11.30 Uhr Urwaldwanderung
Unser Abenteuer beginnt an der Schnitzmühle. Durch das Liebestal bahnen wir uns unseren Weg durch Wälder, Wiesen und Felder zum Schwarzen Regen. Nach einer kleinen Jause am wildromantischen Fluss kehren wir am Ende zur Schnitzmühle zurück. (ca. 3 Stunden)
- 16.00 Uhr „WE LOVE HIIT Workouts - Shape your back“ (60 Min.)
- 17.30 Uhr Entspannung im Emoji Outdoor Whirlpool
- 19.00 Uhr Abendessen im Thai Bay Restaurant

SEE YOU ON INSTAGRAM:
#OBCBREAK



**3. TAG
SAMSTAG**

- 08.00 Uhr Kleiner Snack & Trail Run / Walk in verschiedenen Levels mit Achtsamkeitsübungen ins Liebestal (60 Min.)
- 09.00 Uhr Rückkehr zur Schnitzmühle
- 09.30 Uhr Ausgewogenes Frühstück in der Lounge
- 10.30 Uhr Gruppe 1: Kanutour mit Guide auf dem Schwarzen Regen
- 13.30 Uhr Gruppe 2: Kanutour mit Guide auf dem Schwarzen Regen
- 18.00 Uhr Stretch & Relax - entspanne deine Muskeln (60 Min.)
- 19.30 Uhr Abendessen im Thai Bay Restaurant

**4. TAG
SONNTAG**

- 08.00 Uhr Kleiner Snack & Abschluss Special: "Rumble in the Jungle" an der Lagune
- danach Verabschiedung
- 09.30 Uhr Frühstück in der Lounge
- 11.00 Uhr Checkout aus den Zimmern

Ihr könnt den Tag noch voll und ganz genießen! Planscht in der Lagune, unternimmt noch eine der zahlreichen Wanderungen oder trinkt noch einen Kaffee auf der Terrasse. Duschen stehen euch den ganzen Tag auf dem angrenzenden Campingplatz zur Verfügung.

- Programmpunkte können sich ändern -

RAUS AUS DEM ALLTAG! REIN IN DIE AUSZEIT!



DEINE LUFTIGE LODGE

„Twin“ Doppel-Zimmer, Lärchenholzboden und hohe Decke. Gemütlicher Wohnraum vor dem Panorama-Fenster. Offenes Badezimmer mit großem Waschtisch mit zwei Waschbecken, Badewanne/Dusche. Abgetrenntes WC. Flauschige Hand-/Dusch-/SPA-Tücher. Schrank mit Boutique-Charakter. Kostenloses WLAN/WiFi. Zimmer-Safe. Lärchenholz-Steg. Teils Himmelbetten, teils Energiebetten.

Einzelzimmer:	929 €	3-Bett-Zimmer:	649 €
Doppelzimmer:	749 €	4-Bett-Zimmer:	589 €



DEIN TINY HOUSE

Lust auf ein eigenes „Tiny House“ mitten im Grünen? Dann Feuer frei: Direkt am Fluss „Schwarzer Regen“ gelegen, wohnst du in einem der schwarzen Häuser, bei dem die Holzfassade nach der traditionellen japanischen „Shou-Sugi-Ban“ Methode verbrannt und auf natürliche Weise mit Rosenöl konserviert wurde.

Geschützt verbringst du hier wohltuende Auszeiten in einem stylischen „Hideaway“, welches mit architektonischem Charme besticht.

Individuelle Ausstattung:

Schicke Wohn-Lounge samt Holzofen, Kühlschrank und Veranda davor. Bad samt Waschbecken mit Flussblick, Regendusche & WC. Schlafzimmer samt Doppelstockbett mit zwei Doppelbetten auf zwei Etagen mit Platz bis zu 4 Personen mit Panoramafenster & Sterngucker-Dachfenster.

Und das alles auf gemütlichen 28 Quadratmetern - ein wahres Raumwunder.

Doppelzimmer Deluxe:

849 €

Vierzimmer Deluxe

689 €

OBC SPORTPROGRAMM

Unsere 8 abwechslungsreichen Sporteinheiten bringen nicht nur Schwung in deine Auszeit, sondern sind auch krankenkassenzertifiziert. Erkundige dich am besten direkt bei deiner Krankenkasse zu welchem Anteil deine Sportreise unterstützt wird.



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

- 3 Übernachtungen in der Schnitzmühle mit Halbpension
- 3mal gesundes, vollwertiges und leckeres Frühstücksbuffet
- 3mal leckeres, regionales bayerisch-thai Fusion-Abend-Menü
- kostenfreie Nutzung des Emoji Spas mit Saunen, Dampfbad, Outdoor Whirlpool & Relax Lounge
- 8 Einheiten Bewegungsprogramm mit deinem Personal Trainer
- Intensive Betreuung von einem Trainer (Betreuungsschlüssel maximal 13:1)
- HIIT Bootcamps, Core Workout, Athletic Flow
- 3-stündige Mountainbike Tour
- Wanderung im Bayerischen Wald



EMOJI SPA SPHERE

Lass dich im hoteleigenen SPA verwöhnen und genieße die Entspannung im EMOJI SPA und in der „Flying Garden Lounge“. Organische Materialien und wilde Botanik laden zum Seele baumeln lassen ein.

- Flying Garden Lounge mit lässigem Sound, Lesestoff und Highspeed WIFI
- Steinkorbsauna „Golden Heat“, Trockensauna „Dark Side of Life“
- Outdoor Whirlpool „Bubble Basin“
- Beauty Retreats und Massagen. Deinen Wunschtermin solltest du dir im Vorhinein sichern:

Margret Klein
0160 8721656

margretklein.kosmetik@gmail.com





WHAT TO BRING

- Reiseunterlagen & Personalausweis
- Sonnencreme
- Mückenschutz
- Sportschuhe/(Trail-)runningschuhe
- 4 Sporthosen
- Sportmatte
- Funktionshirts & Longsleeves
- Fleecepullover
- wasserdichte Funktionsjacke
- Trinkflasche (min. 1 Liter)
- Badebekleidung
- Mundschutz



FAQs

Wie viele Booties sind in meiner Gruppe?

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

Ich habe Angst zu alt oder nicht fit genug für die Reise zu sein?

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

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

Das umfangreiche Frühstücksbuffet und Abendmenü im Thai Bay Restaurant bietet dir zahlreiche vegetarische und vegane Alternativen 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 95673376
bayerischerwald@original-bootcamp.com

DEINE ANREISE

MIT DEM PKW

Adresse für dein Navi:
Adventure Camp Schnitzmühle
Schnitzmühle 1
94234 Viechtach/Bayerischer Wald

Aus München brauchst du circa zwei Stunden mit dem Auto, ebenso wenn du über Nürnberg anreist.

MIT DEM ZUG

Mit der Deutschen Bahn geht es über Gotteszell mit der Waldbahn weiter bis zur Haltestelle Schnitzmühle. Von dort ist es nur ein Katzensprung bis ins Adventure Camp.

MIT DEM FLIEGER

Am besten fliegst du nach München (90 Min. Fahrzeit) oder Nürnberg (2 Std. Fahrzeit) und nimmst dann einen Mietwagen.



Übersicht Reisen 2024

	TERMINE	PREISE
NIEDERLANDE	26.04.24 bis 28.04.24	4er Zimmer ab 449 €
	21.06.24 bis 23.06.24	3er Zimmer ab 499 €
	20.09.24 bis 22.09.24	Doppelzimmer ab 569 € Einzelzimmer ab 649 €
HEILIGENHAFEN	14.03.24 bis 17.03.24	Doppelzimmer ab 459 €
	02.05.24 bis 05.05.24	Einzelzimmer ab 639 €
	07.11.24 bis 10.11.24	
BAYERISCHER WALD	18.04.24 bis 21.04.24	4er Zimmer ab 589 €
		3er Zimmer ab 649 €
		Doppelzimmer ab 749 €
		Einzelzimmer ab 929 €
ST. PETER-ORDING	25.01.24 bis 28.01.24	Doppelzimmer ab 729 €
	11.04.24 bis 14.04.24	Einzelzimmer ab 949 €
	21.11.24 bis 24.11.24	
ÖSTERREICH	27.09.24 bis 29.09.24	Doppelzimmer ab 699 € Einzelzimmer ab 929 €
PORTUGAL	13.04.24 bis 20.04.24	3er Zimmer ab 1399 €
	20.04.24 bis 27.04.24	Doppelzimmer ab 1499 €
	05.10.24 bis 12.10.24	Einzelzimmer ab 2199€
	12.10.24 bis 19.10.24	
MALLORCA	06.04.24 bis 13.04.24	4er Zimmer ab 1299 €
	02.11.24 bis 09.11.24	3er Zimmer ab 1499 €
	09.11.24 bis 16.11.24	Doppelzimmer ab 1699 €
BELGIEN	24.05.24 bis 26.05.24	Doppelzimmer ab 499€
	04.10.24 bis 06.10.24	Einzelzimmer ab 659€
	25.10.24 bis 27.10.24	

5% 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 reisen@original-bootcamp.com
oder per Telefon unter 0221-95673376

EAT. TRAIN. LAUGH.