



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“.

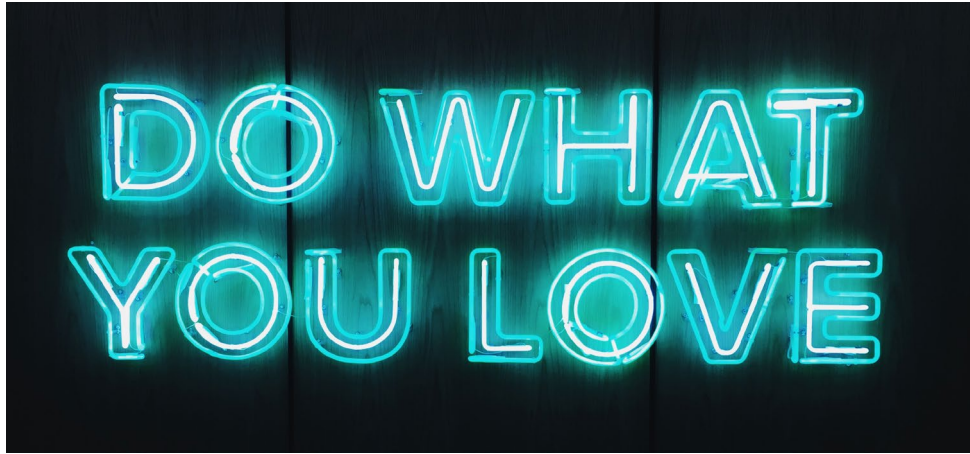
DAS ANWESEN SON PAGES

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: Entspanntes Ankommen & Einrichten
- 15.00 Uhr 1 on 1 Gespräche mit Zielsetzung
- 16.30 Uhr Willkommen & Vorstellung aller Teilnehmerinnen
- 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

- 07.00 Uhr Der frühe Vogel - Eisbaden und Wimhof Breathing (30 Min.)
- 07.30 Uhr Wohlverdientes kleines Frühstück
- 08.00 Uhr Lockerer Good Morning Run oder entspanntes Walking mit Krafteinheiten (75 Min.)
- 10.00 Uhr Relax & me time
- 11.30 Uhr Brunch Buffet
- 13.30 Uhr Wasser ist dein Element? Ab zum optionalen Aqua Fun (30 Min.)
- 15.00 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)
10.30 Uhr	Workshop! Female Fitness - Wie Hormone & Zyklus das Training beeinflussen
11.30 Uhr	Brunch Buffet & Chill and Relax
13.00 Uhr	Abfahrt nach Betlem & Wanderung zum Ende der Welt / Energy Point
16.00 Uhr	Sundowner Workout am Strand von Es blau - sa Canova Beach (60 Min.)
18.00 Uhr	Rückkehr zu Son Pages
19.00 Uhr	Yummy Dinner Buffet

**5. TAG
MITTWOCH**

07.30 Uhr	Start your day right - kleines Frühstück
08.30 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 zum Strand
18.30 Uhr	Yummy Dinner Buffet
20.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung (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.)
11.00 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.)
- 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
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
- 11.30 Uhr Transfer zum Flughafen



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!

1699€

3ER SUITE

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

1499€

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!

1299€

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
trumpft 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

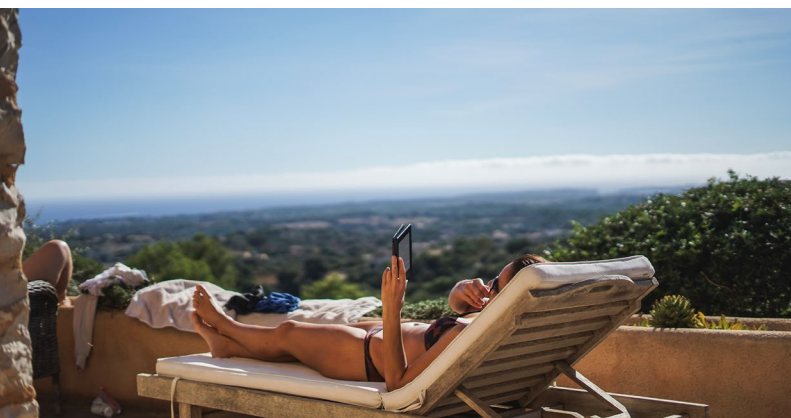


UNSER SPEZIELLES ERNÄHRUNGSPROGRAMM

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

- Sonnencreme & Sonnenbrille
- Cap und Mütze
- Bikinis/Badeanzüge (am besten zwei)
- Turnschuhe (min. zwei Paar, eines sollte auch sandig werden dürfen)
- viel Sportkleidung:
Tshirts, Longsleeves, Sweatshirts, kurze Hosen, lange Hosen, genügend Socken
- Regenjacke, Windjacke
- wärmende und gemütliche Kleidung wie Fleece, dicke Pullis & Jogginghose
- Hausschuhe, Flip Flops
- Trinkflasche (1,5 Liter)
- Plastikbox/Brotbox fürs Picknick
- Tagesrucksack
- Mückenschutz
- Strandhandtuch

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.

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
reisen@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.



EAT. TRAIN. LAUGH.