

Workout & mehr

im Resort

Hast Du Lust auf ein Full Body Workout mit Spass?
Dann solltest Du unser Bootcamp Angebot ausprobieren.

Um was geht es?

Wir werden unter Anleitung eines ausgebildeten Trainer (Bootcamp-Instruktor) verschiedene Übungen in Intervallen durchführen, begleitet von dazu passendem Sound.

Das ca. einstündige Workout ist in 3 Teile aufgeteilt:

Ein kurzes Aufwärmen und ein paar Aktivierungsübungen dauert ca. 10-15 Minuten

Der Hauptteil, das Bootcamp, dauert ca. 25 Minuten (inkl. regelmässigen kurzen Pausen)

Zum Schluss stretchen wir gemeinsam ca. 10 Minuten

Und dann bist Du ready for the day !

Voraussetzungen für Teilnehmende:

- Du bist gesund.
- Wir trainieren keine Körperteile mit Schmerzen.
- Grundsätzlich gibt es keine Alters-und Fitnessstand-Limiten (die Übungen können in verschiedenen Schwierigkeitsgraden durchgeführt werden).
- Bequeme Kleidung - wie wenn Du joggen gehen würdest. Bitte nimm zudem noch ein Badetuch mit um den Schweiß abzutrocknen und eine mit Wasser gefüllte Trinkflasche.

Administratives:

- Anmeldung erfolgt via Rezeption
- Eine Lektion dauert max. 60 Minuten
- Start ist jeweils um 08:00 Uhr
- Treffpunkt ist vor der Rezeption
- Ausführungsort: Outdoor bei praktisch jedem Wetter, wir sind ja Bootcamper!