



WINTERCAMP



2022

Programmübersicht

DEIN SENKRECHTSTART INS NEUE JAHR

Das Wintercamp ist ein Event, das Dir alles abverlangt und Dich dafür reichlich belohnt!

Das Wintercamp durchzuziehen, bedeutet 90% der Ziele im neuen Jahr bereits erreicht zu haben ;)

SEI DABEI !!

WINTERCAMP 2022

4 Wochen – 18 Trainingssessions

DATUM	TAG	ZEIT	SESSION	PROGRAMM	
15.01.2022	Sa	17:00 - 20:00	1	GT 1	KICK OFF + TEAM EVENT
... bis 23.01.22	1. Woche: Clean Eating Ernährungschalleng & Vorbereitung auf Trainingswochen				
24.01.2022	Mo	18:30 - 19:30	2	GT 2	WOD
25.01.2022	Di	18:30 - 19:30	3	GT 3	WOD
26.01.2022	Mi	18:30 - 19:30	4	GT 4	WOD
27.01.2022	Do	07:00 - 08:00	5	GT 5	WOD
28.01.2022	Fr	RESTDAY	-	RESTDAY	
29.01.2022	Sa	11:00 - 13:00	6	GT 6	BOX 1
30.01.2022	So	Mobility (40 - 60 Min.)	7	IT 1	WOD
31.01.2022	Mo	18:30 - 19:30	8	GT 7	WOD
01.02.2022	Di	18:30 - 19:30	9	GT 8	WOD
02.02.2022	Mi	RESTDAY	-	RESTDAY	
03.02.2022	Do	07:00 - 08:00	10	GT 9	WOD
04.02.2022	Fr	18:30 - 21:00	11	GT 10	WOD // TEAM EVENT
05.02.2022	Sa	RESTDAY	-	RESTDAY	
06.02.2022	So	11:00 - 13:00	12	GT 11	BOX 2
07.02.2022	Mo	19:00 - 20:00	13	GT 12	WOD
08.02.2022	Di	19:00 - 20:00	14	GT 13	WOD
09.02.2022	Mi	Mobility (40 - 60 Min.)	15	IT 2	WOD
10.02.2022	Do	07:00 - 08:00	16	GT 9	WOD
11.02.2022	Fr	18:00 - 19:00	17	GT 14	WOD
12.02.2022	Sa	15:00 - 22:00	18	GT 15	WOD // TEAM EVENT

*Der Veranstalter hält sich das Recht vor, Änderungen im vorliegenden Zeitplan vorzunehmen, falls es zu unvorhersehbaren Planungseingängen kommt ☺

Die Anzahl der angebotenen Einheiten ist davon nicht betroffen.

Erklärungen:

- **GT** = OUTDOOR Gruppen Training (i. d. R. PINAKOTHEK DER MODERNE)
- **IT** = Individual Training (HOME)
- **WOD** = Workout / Trainingseinheit
- **BOX** = Box Trainingseinheit (i. d. R. KÖNIGSPLATZ)
- **TEAM EVENT** = längere Treffen inkl. gemeinsamen Aktionen (i. d. R. ATHLETIK STUBE)



WARNUNG

NEBENWIRKUNGEN EINER TEILNAHME AM *WINTERCAMP*:

- KRAFTANSTIEG
- STEIGERUNG DER AUSDAUER
- GEWICHTSREDUKTION
- MUSKELAUFBAU
- STRESSA3BAU
- MEHR ENERGIE
- MEHR MOTIVATION IM ALLTAG

ZU WEITEREN RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN WENDEN
SIE SICH BITTE AN DEN VERANTWORTLICHEN COACH VON:



OPEN AIR FITNESS



Mehr INFOS unter:

<https://www.openairfitness.de/wintercamp/>

JETZT VERBINDLICH ANMELDEN:

info@openairfitness.de

FIRST COME - FIRST SERVE!