



**\*WINTERCAMP\***



**2023**

**DEIN SENKRECHTSTART INS NEUE JAHR**

**Das Wintercamp ist ein Event, das deine Willenskraft mehr als fordern  
- und dich dafür reichlich belohnen wird!**

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

**SEI DABEI!**

# \*WINTERCAMP\* 2023

## 4 Wochen – 18 Trainingssessions

DATUM	TAG	ZEIT	SESSION	PROGRAMM	
07.01.2023	Sa	15:00 - 18:00	1	GT 1	KICK OFF + TEAM EVENT
... bis 15.01.23	1. Woche: Clean Eating Ernährungschalleng & Vorbereitung auf Trainingswochen				
16.01.2023	Mo	18:30 - 19:30	2	GT 2	WOD
17.01.2023	Di	18:30 - 19:30	3	GT 3	WOD
18.01.2023	Mi	18:30 - 19:30	4	GT 4	WOD
19.01.2023	Do	07:00 - 08:00	5	GT 5	WOD
20.01.2023	Fr	18:30 - 19:30	6	GT 6	WOD
21.01.2023	Sa	RESTDAY	-	RESTDAY	
22.01.2023	So	11:00 - 13:00	7	GT 7	BOX 1
23.01.2023	Mo	18:30 - 19:30	8	GT 8	WOD
24.01.2023	Di	Mobility (40 - 60 Min.)	9	IT 1	WOD
25.01.2023	Mi	18:30 - 19:30	10	GT 9	WOD
26.01.2023	Do	07:00 - 08:00	11	GT 10	WOD
27.01.2023	Fr	18:30 - 21:00	12	GT 11	WOD // TEAM EVENT
28.01.2023	Sa	RESTDAY	-	RESTDAY	
29.01.2023	So	11:00 - 13:00	13	GT 12	BOX 2
30.01.2023	Mo	19:00 - 20:00	14	GT 13	WOD
31.01.2023	Di	19:00 - 20:00	15	GT 14	WOD
01.02.2023	Mi	Mobility (40 - 60 Min.)	16	IT 2	WOD
02.02.2023	Do	07:00 - 08:00	17	GT 15	WOD
03.02.2023	Fr	RESTDAY	-	RESTDAY	
04.02.2023	Sa	15:00 - 22:00	18	GT 16	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
- GEWICHTSPREDUKTION
- 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!**