

Sport- und Fitnesscamp in Templin: „Just for ladies“

Kaum steht der Frühling vor der Tür klopfen auch zwei alte Bekannte an: Schweinehund und Winterspeck. Doch es ist Rettung in Sicht: Das Coach4Berlin-Team verspricht den Teilnehmerinnen des dreitägigen Sport- und Gesundheitscamps „Just for ladies“ im Seehotel Templin effektive Hilfe.

12.12.2012 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Vom 2. bis 4. April 2011 bringen die Fitnesstrainerinnen Nadine Neumayer und Kristin Voith von Coach4Berlin Frauen zum Schwitzen und machen sie fit für die Bikinizeit. Das dreitägige Bewegungsprogramm geht gezielt an die Problemzonen, dazu berät die studierte Diplom-Psychologin Nadine Neumayer auch zu Ernährungsumstellung und Entspannungsstrategien. Das AHORN Seehotel Templin - ein Familien- und Sporthotel der AHORN Wohlfühlhotels - beherbergt die Teilnehmerinnen während des Camps und bietet eine ideale Umgebung für Bewegung und Entspannung, denn mit dem größten Hotelschwimmbad Brandenburgs, Minigolf, Beachvolleyball und der direkten Lage am Lübbesee bietet das Hotel alles, was der bewegungsfreudige Körper begehrt.

Maximale Fitness gegen Fettpolster

Die drei Tage haben es in sich: Auf die Teilnehmerinnen wartet ein vielfältiges Sportprogramm bestehend aus Walking-Running-Intervalltraining, Bodyshape, Aquafitness, Training mit XCO und dem neuen Ganzkörper-Kursprogramm SPEEDBALL, außerdem Yoga und Pilates. Dabei geht das Coach4Berlin-Team auf jede einzelne Teilnehmerin ein und bespricht die individuellen Ziele.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/228>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Körper und Geist im Einklang

Doch nicht nur reine Fitness bietet das Camp, es geht auch um die dauerhaft richtige Ernährung. Mit Low-Carb wird den Frauen die gesunde Ernährung nahe gebracht, mit der sie dauerhaft ihr Gewicht halten können. Dazu wird durch spezielle Stressmanagementstrategien und Saunagänge für die nötige Entspannung gesorgt und der Körper mit der Seele in Einklang gebracht.

Fazit: Das Sport- und Fitnesscamp "Just for ladies" verspricht Gewichtsreduktion, Fitness und jede Menge Spaß! Und viele wertvolle Tipps, damit der Jojo-Effekt auf gar keinen Fall eintritt.

Weitere Informationen:

Sie sind motiviert und wollen Ihren Schweinehund überwinden? Dann melden Sie sich jetzt noch schnell für das Sport- und Fitnesscamp an:

Kontakt:

*info@coach4berlin.de oder 0157 714 149 64
 *

Wann:

02. – 04. April 2011

Kosten:

Drei Tage Sport- und Gesundheitscamp inklusive Vollpension im Doppelzimmer für 229,00 Euro pro Person

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/228>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

