

***Bikini Pfingsten Bootcamp vom 7. Juni - 10. Juni 2019***  
***Das Last- Minute- Intensiv- Shaping Programm für die Strandfigur***

***Noch keine Pläne fürs Pfingstwochenende? Die grossen Sommerferien stehen kurz vor der Tür und du möchtest deinen Kurven noch den letzten Schliff geben?***



***Ein intensives und erlebnisreiches Wochenende im wunderschönen Holzchalet mit Sauna, inmitten der unberührten Natur der Vogesen ist dann genau das Richtige für Dich!***

## ***Fit in den Sommer***

*Beginne den Tag positiv mit einer entspannenden Yoga- und Stretching-Session und bündle deine Kräfte für die folgenden kräftigenden Pilates- und knackigen High-Intensity-Workouts. Entspanne bei einem kräftigenden und gesunden Frühstück auf unserer grossen Terrasse am Schwimmteich. Finde dein inneres Gleichgewicht abseits des stressigen Alltages auf einer geführten Wanderung durch wildromantische, einsame Natur. Lasse den Tag mit einem BBQ an romantischem Lagerfeuer in netter Gesellschaft von Gleichgesinnten ausklingen und geniesse die Stille und Romantik eines verträumten Pferdehofes.*

## Programm:

### Freitag, 7. Juni

16h00	Ankunft und Begrüssung – Gegenseitiges Kennenlernen
18h00	Abendessen
19h30-20h15	Pilates Bauch, Beine, Po

### Samstag, 8. Juni

08h00-08h15	Sunrise Meditation am Schwimmteich (Wetter abhängig)
08h20-09h00	Pilates Bootcamp
09h30-10h30	Frühstück
11h00-14h30	Wanderung mit Picknick (Wetter abhängig) gute Kleidung von Vorteil
18h00-18h30	HIT-Training
18h35-18h45	Meditation mit Entspannung
19h15	Abendessen BBQ

### Sonntag, 9. Juni

08h00-08h15	Sunrise Mediation am Schwimmteich (Wetter abhängig)
08h20-09h00	Pilates Bootcamp
09h00-10h00	Frühstück
11h00-11h20	HIT-Training
12h00	Lunch
13h00	Abfahrt Gerardmer Arco Park fakultativ Spaziergang um den See Shopping
19:00h	Abendessen in Gerardmer (nicht inkl.)

### Montag, 10. Juni

08h00-08h15	Sunrise Meditation am Schwimmteich (Wetter abhängig)
08h20-09h00	Pilates Bootcamp
09h00-10h00	Frühstück
11h00-11h20	HIT-Training
12h00	Lunch und Abschied

**Konditionen:**

- Angebot: 3 Übernachtungen im Chalet mit Sauna, 2 Nachtessen, inkl. Getränke,  
4 Pilates-Training Bootcamp, 3 HIT-Training, 3 Meditation
- Preis: Euro 480.- pro Person im Doppelzimmer (Einzelzimmer gegen Aufpreis Euro  
40.-/Kurs)
- Anreise: Individuell oder TGV Belfort mit Shuttle gegen Aufpreis (Carsharing möglich)
- Check- In: Freitag 7.6.2019 ab 16h
- Anmeldung: <mailto:info@heartlandranch.ch>

Herzlichst Eure