

Conters 2024

GOLDENBODY CAMP

Übersicht

Wir befinden uns alle zusammen in einem Ferienhaus der ganz besonderen Art in Conters. Wir trainieren, kochen, essen und schlafen zusammen. Die Unternehmungen finden alle in der Gruppe statt, wer will kann sich aber jederzeit ausklinken und ein eigenes Programm machen.

Da es uns ein Anliegen ist, dass ihr euch nicht nur gesund ernährt sondern auch Wissen darüber mit nach Hause nehmen könnt, kochen wir für euch frisch vor Ort und lernen euch Tipps und Tricks bei der Zubereitung von Nahrungsmitteln und Menüs.

Bewegung und Training

Das Training ist an jedes Leistungsniveau angepasst und fordert so jeden. Egal ob Trainings-Anfänger oder Fortgeschrittene, du bist willkommen.

Wir werden täglich trainieren und unseren Körper neu kennen lernen. Wir gehen an Grenzen und werden unseren Körper dennoch respektieren und ihm Ruhe gönnen. Mit Bootcamp, Eigenkörpergewichtübungen, Wanderungen, Mobilitätstraining, Pilates, etc haben wir eine grosse Auswahl an abwechslungsreichen Trainings.

Mit Pilates und Mobilitätsübungen am Morgen starten wir sanft in den Tag. Mit der Blackroll und Schröpfgläsern lernt ihr eurem Körper etwas zurück zu geben und aktiv zu regenerieren. Zwischen den geplanten Einheiten bleibt immer genügend Zeit um sich zu entspannen und zurück zu ziehen.



Ernährung

Im Ernährungsteil unseres Camps wird täglich frisch und gesund gekocht, um sicherzustellen, dass du genug Energie für unsere Sporteinheiten hast.

Wir legen grossen Wert auf die Verwendung regionaler Lebensmittel, um eine nachhaltige und umweltfreundliche Ernährung zu fördern. Wir zaubern köstliche Mahlzeiten, die sowohl den Gaumen verwöhnen als auch deinen Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen.

Von bunten Salaten und frischem Gemüse bis hin zu herzhaften Hauptgerichten und leckeren Desserts ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Bei uns kannst du dich darauf verlassen, dass du dich gesund, ausgewogen und voller Energie fühlst, während du an unseren spannenden Aktivitäten teilnimmst.

Alle Mahlzeiten sind vegetarisch.

Anreise

Die Anreise ist im Paket nicht inbegriffen.

Mit dem Auto

Ab Zürich fahren Sie auf der A1 Richtung Chur – Ausfahrt Landquart, folgen der Hauptstrasse nach Davos – Ausfahrt Küblis, biegen rechts ab nach Conters. Im Dorf zeigt Ihnen ein Wegweiser den Weg zur Casa Grischina.

Mit ÖV

Ab Zürich fahren Sie nach Landquart, steigen um in die romantische Rhätische Bahn, die Sie stündlich nach Küblis bringt. Dort wartet ein Postauto (unregelmässiger Kurs).

Check in: 16:00

Check out: 10:00

Wir werden wie immer einen Whatsapp Chat mit allen Teilnehmern erstellen. Dort könnt ihr dann auch Fahrgemeinschaften bilden.

Adresse:

Casa Grischina, Alte Dorfstrasse 23, CH-7241 Conters im Prättigau

Laura 