



MOVEMENTPORTAL



Movement Camp

Teneriffa - 2023

www.movementportal.net

WAS WIR VOM MOVEMENT CAMP VERSPRECHEN

Erlebe einen unvergesslichen Urlaub mit neuen Herausforderungen, abwechslungsreichen Workouts, lebensverändernden Workshops, unvergesslichen Momenten, neuen Freundschaften & jeder Menge Spaß.

Sei bereit für Sonne, Strand, Fitness und mehr. Der ideale Ort dafür ist Teneriffa. Dort erwarten dich traumhafte Strände und das erfrischende Meer und vor allem ein einzigartiges Movement Camp.

Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten, unser Bewegungsprogramm wird immer individuell gestaltet. Gemeinsam mit unseren professionellen Coaches lernst du, wie du deine Performance aufs nächste Level heben kannst. Neben dem Fitnessprogramm hast du natürlich genügend Zeit für dich selbst um die Insel zu betrachten oder zwischen den Programmpunkten nichts zu tun.

[Hier anmelden](#)

www.movementportal.net

DEINE COACHES



OLIVER

Schon in jungen Jahren war ich von Bewegung und Sport begeistert. Mit 23 Jahren lernte ich dann die brasilianische Kampfkunst „Capoeira“ kennen, die mich seitdem auf meinem Lebensweg begleitet. Die Basis der Capoeira gibt mir bis heute die Kraft, mich auch anderen Themen wie Atmung, diversen Kampfsportarten oder Handbalancing zu widmen.



<https://www.instagram.com/movement.portal/>



JACKO

Ich bin David Jackson, ein Master Instructor bei Oxygen Advantage, der jetzt als Atemtrainer arbeitet. Ich bin ein ehemaliger professioneller Rugbyspieler, akkreditierter UKSCA-Kraft- und Konditionstrainer, NASM-Leistungssteigerungs- und Korrekturübungsspezialist mit der Mission, Atemarbeit zu einem normalen Teil unseres Alltags zu machen.



<https://www.instagram.com/jacko.david.jackson/>

INHALTE

PART 1

INDIVIDUELLER TRAININGSPLAN

In den 4 Tagen erhältst du einen personalisierten auf dich abgestimmten Trainingsplan der dich auf dein nächsten Level bringt.

PART 2

CAPOEIRA BASICS

Lerne einfache Capoeira Basic Übungen und verbinde die Abfolgen in einer Sequenz als Ergänzung zu deinem Workout.

PART 3

ATEMTECHNIKEN

Effiziente Atemtechniken die deine Ausdauer im Sport optimieren und dir mehr Fokus und Konzentration im Beruf bringen.

PART 4

HANDBALANCING

Tauche ein in die Welt des Handstand. Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten, zusammen gehen wir den nächsten Schritt.

PART 5

KRAFT- UND MOBILTIÄT

Funktionelle Kräftigungsübungen mit und ohne Gewicht.

DIE IDEE

Das Movement Camp in Spanien soll eine wertvolle Erfahrung sein, welche man nur jedem weiterempfehlen kann! Ein sehr abwechslungsreicher Urlaub, bei dem für jeden etwas dabei ist. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Sport und Erholung. Zudem noch eine große Menge an wissenswerten Fakten rund um unseren Körper und sein Potenzial. Neue Bekanntschaften, mit welchen man die selben Interessen teilt sowie jede Menge Spaß bilden ein gesundes soziales Miteinander.

Das Movement Camp ist exklusiv und beschränkt sich auf eine Teilnehmerzahl von maximal 12 Personen – first come first serve.

Das ultimative Movement Camp ist für alle die sich für Capoeira, Sport, Atmung, Handbalancing u.v.m interessieren.

Nimm eine Auszeit und genieße für 4 Tage Bewegung, Sonne, Strand und mehr.

[Hier anmelden](#)





DIE UNTERKUNFT

Die Finca "**Finca La Roca Guaza**" ist eine grüne und stille Oase. Diese Atmosphäre spürt man schon beim Eintreten durch das Tor. Palmen, tropische Pflanzen und Vogelgezwitscher unterstreichen das Relax-Feeling. Der hauseigene Pool (im Winter beheizt) schattige Pavillons und der tropische Garten mit Palmen laden ein, die "Seele baumeln zu lassen".

Die Unterkunft:

Alle Wohnungen verfügen über einen separaten Eingang, Küche, Wohnzimmer, Schlafzimmer, Bad/WC, Balkon oder Terrasse, WLAN.

Eine einzigartige Aussicht und ein idealer Ort um sich auf das Training und Nichts Tun zu fokussieren.

Erhalte hier mehr Einblicke. **"Finca La Roca Guaza"**

4 TAGE CHALLENGE

MORGENROUTINE

Leichtes Training bei Sonnenaufgang mit anschließendem Frühstück und Baden im Meer oder am Pool

WORKSHOP

Wir widmen uns Themen wie funktionellem Atmen, der Kampfkunst Capoeira und Handstand und bauen die 4 Tage ein starkes Fundament auf

ENTSPANNUNG

Zwischen den Prgrammpunkten gibt es genügend Zeit die Insel kennenzulernen oder einfach zu entspannen

KRAFT UND MOBILITÄT

Wir haben auch Zugang zum traditionellen Fitnesscenter vor Ort wo wie unserer Kraft, und Mobilitätstraining abhalten werden

***** Detailliertes Programm folgt zeitnah nach der Buchung**

www.movementportal.net

KOSTEN

Early Bird (Buchung bis zum 30.11.22) - **499 €**

Regulärer Preis - **599€**

[Hier anmelden](#)



4 Tage intensives professionelles Coaching mit erfahrenen Trainern



Wir haben 2 Autos zur Verfügung mit denen wir Unternehmungen starten können



Unterkunft in Teneriffa vom 02.02 - 05.02.23



Eigenes Shirt und Unterlagen



Fingerfood und Obst bei den Workshops sowie Wasser, etc.



Kennenlernen einer gleichgesinnten Community

NOTES:

Nicht inbegriffen:

- Verpflegung (die Unterkunft bietet aber Kochmöglichkeiten)
- Anreise und Abreise (Shuttle vom Flughafen organisieren wir!)
- Extra Unternehmungen
- Vorzeitige Anreise bzw. Verlängerung des Aufenthalts

WAS DU NOCH WISSEN SOLLTEST

- Die Finca liegt sehr zentral im Süden von Tenerife.
- Zum Flughafen Tenerife sur Reina Sofia sind es 10 Minuten.
- Das Windsurferparadies El Medano erreicht man in 15 Minuten ebenso den Strand von La Tejita.
- Zum Surfen nach Las Américas fährt man 15 Minuten.
- Die Gastgeber kennen preiswerte einheimische Küchen und Tipps die Insel zu erkunden.
- Flüge kosten in der Regel zwischen 100 - 350€.

Gerne helfen wir euch bei der Buchung und der ganzen Organisation



MOVEMENTPORTAL

WIR FREUEN UNS AUF DICH

Kontaktinfos:

movementportal.info@gmail.com

Tel: +43 650 4217807 (Oliver)

+44 7738 00 8145 (Jacko)



[HIER BUCHEN](#)

www.movementportal.net