

MOVEMENT RETREAT



Capoeira
Atmung
Body Weight Training
Handstand
Lifestyle

14 - 17
NOVEMBER
2024

Gardasee - Italien



WAS WIR VOM MOVEMENT RETREAT VERSPRECHEN

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

Der ideale Ort dafür ist am Gardasee in Italien. Dort erwarten dich traumhafte Landschaften und 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.

[Hier anmelden](#)

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/>



JEANNINE

Aus tiefster Überzeugung und mit großer Leidenschaft bin ich seit 18 Jahren ausgebildete Trainerin für die verschiedensten Formate im Group Fitness Bereich wie zB Aerobic, Hot Iron, Cycling, Pilates etc.

Durch die Freude an der Bewegung ist es mir möglich, der Hektik und dem Stress des Berufslebens mit Gelassenheit zu begegnen und auch zu bewältigen.



<https://www.instagram.com/jeannysinsta/>

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 MOBILITÄT

Funktionelle Kräftigungsübungen mit und ohne Gewicht.

DIE IDEE

Der Movement Retreat 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 15 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 für dich und deine Gesundheit

[Hier anmelden](#)

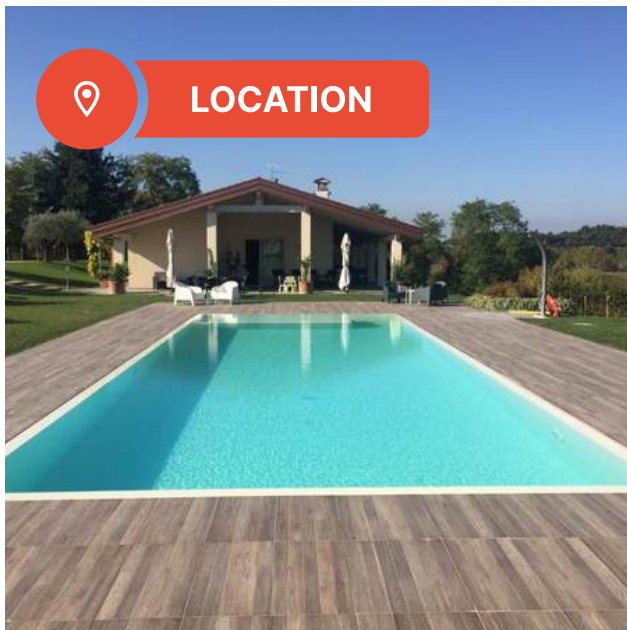


DIE UNTERKUNFT

Mit einem saisonalen Außenpool erwartet uns das Colle Dei Pivi auf einem Hügel mit Blick auf die Weinberge und den Gardasee in der Ferne. Die 1 Hektar große Unterkunft liegt 2,5 km vom Zentrum von Ponti Sul Mincio entfernt und produziert seinen eigenen Merlot Wein. WLAN ist in der gesamten Unterkunft verfügbar. Die klimatisierten Zimmer und Apartments sind hell und modern eingerichtet und verfügen über einen Flachbild-Sat-TV und ein eigenes Bad. Die Apartments verfügen zudem über eine Küchenzeile und einen Sitz-/Essbereich.

Der Gardasee ist weniger als eine 15-minütige Autofahrt entfernt und Sirmione, das für seine heißen Quellen bekannt ist, erreichen man nach etwa 20 Autominuten. Verona und der Flughafen sind 32 km vom Agriturismo entfernt.

Hier mehr Fotos entdecken.



LOCATION



4 TAGE CHALLENGE

MORGENROUTINE

Leichtes Training bei Sonnenaufgang mit anschließendem Frühstück und anschließendem Relaxen

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 Programmpunkten gibt es genügend Zeit die Gegend kennenzulernen oder einfach zu entspannen

KRAFT UND MOBILITÄT

Kraft und Mobilitätstraining gibt uns neue Ideen für unsere Performance.

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

www.idealcapoeira.com

INVESTITION

Regulärer Preis - **549€**

[Hier anmelden](#)



4 Tage intensives professionelles Coaching mit erfahrenen Trainern



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



Unterkunft in Italien vom **14.11 - 17.11.2024**



Frühstück in der Unterkunft



Fingerfood und Obst bei den Workshops sowie Wasser, etc.



Kennenlernen einer gleichgesinnten Community

Anmerkung:

Nicht inbegriffen:

- Verpflegung ausser Frühstück (die Unterkunft bietet aber Kochmöglichkeiten)
- Sauna und Spa (gegen Aufpreis möglich)
- Anreise und Abreise (Shuttle bzw. Mitfahrgelegenheit können wir gerne mit organisieren)
- Extra Unternehmungen
- Vorzeitige Anreise bzw. Verlängerung des Aufenthalts

Stornogebühren:

- * Bei Buchung und Stornierung bis 14 Tage vor em Event 50%
- **14 Tage vor dem Event 100%

WIR FREUEN UNS AUF DICH

Kontaktinfos:

office@idealcapoeira.com

Tel: +43 650 4217807

[HIER BUCHEN](#)

www.idealcapoeira.com