Erleben Sie ein exklusives Ladies-Only Swim Camp mit Leonie Beck in Schloss Elmau und verbessern Sie Ihre Schwimmtechnik unter Anleitung der dreifachen Weltmeisterin im Freiwasserschwimmen. Mit ihrer Erfahrung bietet Leonie Beck ein unvergleichliches Trainingsprogramm, das auf individuelle Technik, Ausdauer und Regeneration zugeschnitten ist.

Die Teilnahme am Swim Camp ist während des Aufenthalts in Schloss Elmau inkludiert und nach Rücksprache auch an einzelnen Tagen möglich.

CAMP-INHALTE

- Die natürliche Schönheit der Region hautnah erleben
- Gezieltes Training für mehr Spaß, Ökonomie, Dynamik und Leichtigkeit
- Tipps & Tricks mit individuellem Coaching

Anpassung der Touren und Trainingsinhalte an das individuelle Leistungsniveau der Teilnehmenden vor Ort.
Mindestalter 16 (nach Rücksprache)

SWIM PACKAGE

Anreise So, 13 Dezember
5 Nächte, inklusive Frühstück, Spa, Yoga, Fit & Aktiv Programm und Konzert Tickets

Profitieren Sie von der Erfahrung eines Profis und verfeinern Sie Ihre Leistung und Fitness!

PROGRAMM

SO

15.00
Jivamukti Yoga (optional)
im Pavillon Retreat

17.00
Begrüßung & Kennenlernen
im Teesaal

MO

9.00
Jivamukti Yoga (optional)
im Pavillon Retreat

11.00
Schwimmeinheit I
im Rooftop Pool Hideaway
mit Leonie Beck

12.45
Mindful Walk (optional)
Treffpunkt: Lobby Hideaway

14.00
HIT Zirkeltraining (optional)
im Gym Retreat

15.00
Jivamukti Yoga (optional)
im Pavillon Retreat

DI

9.00
Jivamukti Yoga (optional)
im Pavillon Retreat

11.00
Schwimmeinheit II
im Rooftop Pool Hideaway
mit Leonie Beck

12.45
Eisbaden (optional)
Treffpunkt: Spa Rezeption

14.00
HIT Zirkeltraining (optional)
im Gym Retreat

15.00
Jivamukti Yoga (optional)
im Pavillon Retreat

MI

9.00
Jivamukti Yoga (optional)
im Pavillon Retreat

11.00
Schwimmeinheit III
im Rooftop Pool Hideaway
mit Leonie Beck

12.45
Eisbaden (optional)
Treffpunkt: Spa Rezeption

14.00
HIT Zirkeltraining (optional)
im Gym Retreat

15.00
Jivamukti Yoga (optional)
im Pavillon Retreat

16.30
Q&A – Training, Technik, Motivation, Wettkampf & persönliche Erfahrungen
mit Leonie Beck
in der Al Camino Bar

DO

9.00
Jivamukti Yoga (optional)
im Pavillon Retreat

11.00
Schwimmeinheit IV
im Rooftop Pool Hideaway
mit Leonie Beck

Zeit für Spa & Regeneration

14.00
HIT Zirkeltraining (optional)
im Gym Retreat

15.00
Jivamukti Yoga (optional)
im Pavillon Retreat

FR

8.00
Morning Run
Treffpunkt: Lobby Hideaway

9.00
Gemeinsames Frühstück im La Salle

11.30
Individuelle Abreise

Programmänderungen vorbehalten