



PEAK ELEMENTS

PERSONAL TRAINING

Active & Health Camp

- 2010 in Prerow -

Konzept:

In Zusammenarbeit mit der **Medical Well Clinic Dresden** bieten wir als absolutes Highlight das exklusive Trainings- und Ernährungsprogramm an. Im Ostseebad Prerow, auf der Halbinsel Darß, findet es in Verbindung mit der von Chefarzt **Dr. med. M. Meinking** initiierten **Präventionswoche** statt. Das **Active & Health Camp** steht für Herausforderung, Abenteuer und Power, aber ebenso auch für Gesundheit, Wellness und Entspannung. Betreut durch ein Expertenteam aus Ernährungstrainern und Personal Coaches erwartet Sie ein wirkungsvolles Konzept, welches Ihnen nachhaltige Erfolge in Gesundheit und Stressmanagement ermöglicht. Erleben Sie spürbar, wie sich Ihr Befinden in nur einer Woche verändern kann.

Anbieter:

Peak Elements® Personal Training
Friedrichstraße 24
01067 Dresden

www.peak-elements.de

Zeitraum:

29.05.2010 – 05.06.2010

Unterkunft:

7 Nächte im baubiologischen Vollwerthotel
„Haus Linden“ (www.haus-linden.de); Vollpension mit individuell
zielführender Optimierung der Ernährung (rein vegetarische Kost)



PEAK ELEMENTS

Inhalte und Angebote:

- Das „Active & Health Camp“ beinhaltet ein tägliches Trainingspensum von drei Einheiten, welche abgestimmt sind aus den Komponenten Ausdauer, Kraft und Entspannung
- Spezielle Trainingsausrüstung durch Peak Elements®
- Vollpension, inklusive Ernährungsumstellung auf eine leckere vegetarische, cholesterienarme, ballaststoffreiche Vollwerternährung
- Persönlich auf Ihre Person abgestimmter Ernährungsplan mit dem Ziel Gewichtsreduzierung, Körperstraffung und Muskelaufbau
- Ausgangs- und Re-Check wichtiger Körperparameter vor Ort, Inhalte der Untersuchung: Bestimmung der Blutfettwerte und die Zusammensetzung des Körpers (Body - Impedanz – Analyse)
- Fachvorträge aus den Themenbereichen medizinische Prävention, Ernährung- und Trainingswissenschaften

Teilnehmerzahl:

- Begrenzt auf 18 Personen

Partner:

- Medical Well Clinic Dresden
- Spezielle Angebote vor Ort (z.B. Lehrküche)

Anreise:

- Individuelle Anreise am 29.05.2010 bis 17:00 Uhr

Kosten:

- 1099,- Euro (inkl. MwSt.)

Buchung:

- Ihre Reservierungsanfragen und verbindliche Buchungen senden Sie bitte an:

Jörn Bock / 0162/4040557

Email: joern@peak-elements.de

- Bei Buchung wird eine Anzahlung von 300,00 € fällig.

...weitere Infos wie Bilder, Tagesablauf etc. auf unserer Homepage!



PEAK ELEMENTS