



## ***Fitness Urlaub bei Mallorcas Personal Trainer No.1 - worauf warten Sie?***

### ***Fitnessurlaub & Aktivurlaub auf Mallorca - mit Franco Mallorcas´s No.1 Inseltrainer***

Ein Fitnessurlaub auf Mallorca mit Betreuung von Inseltrainer Franco, bekannt aus VOX - Goodbye Deutschland ... der "Katzenberger-Bändiger", hilft Ihnen Ihre sportlichen Ziele in einem Zeitraum Ihrer Wahl zu erreichen. Nutzen Sie einen von sechs Terminen im Jahr oder wählen Sie einen anderen Zeitraum und erleben ihren individuellen & persönlichen Fitnessurlaub. Wir beraten Sie gerne. Fragen Sie uns!

Franco und seine Kooperationspartner auf Mallorca garantieren Ihnen sicher eines der schönsten Erlebnisse Ihres sportlichen Lebenslaufes. Er ist einer der führenden Fitness Experten in Europa, Mallorca's Personal Trainer No.1, Ausbildungsleiter der von ihm ins Leben gerufenen FitnessCamps auf Mallorca, Workshops und Seminare in Firmen europaweit als Mentalcoach und Personal Trainer ..... er macht Sie definitiv ( wieder ) fit, sollte es wider Erwarten nicht der Fall sein, wovon nicht auszugehen ist, gibt es "die gezahlten Gelder" KOMPLETT zurück ... DEAL or NO DEAL ??

Individuelle Betreuung und Einfühlungsvermögen, aber auch Disziplin und Fairness sind die Basis auf denen die Angebote von Frank "Franco" Wierigs aufgebaut sind. Der dynamische 49-jährige hat auf der Insel ein einzigartiges Angebot rund um das Thema Fitness geschaffen: Hierzu gehören neben dem Personal Training auch FitnessCamps, AbnehmCamps, BurnoutCamps und BootCamps, die von Einzelpersonen, aber auch von Gruppen wie Unternehmen oder Mannschaften gebucht werden können. Getreu dem Motto "ein gesunder Geist in einem gesunden Körper", runden Stressbewältigung, Burnout-Prävention und Ernährungsberatung das Angebot ab. Unter der Sonne Mallorcas erleben Sie einen Mix aus Sport, Fitness, Sightseeing, Wandern, Biken, Relaxen, Coaching etc. und bekommen so den Drive zur sportlichen Regelmäßigkeit wieder.

Sie können wählen zwischen FitnessCamp, AbnehmCamp, BurnoutCamp und BootCamp .... Das FitnessCamp Mallorca ist die am meisten gewählte Variante, weil einfach alles dafür spricht im sonnenverwöhnten Ambiente Mallorcas Sport, Fitness, Urlaub und Sightseeing miteinander zu verbinden.

Einen Nachteil hat die neue Konstellation für alle Mallorquiner und Gäste der Insel: Ab jetzt gibt es keine Ausreden mehr, nicht in Topform zu sein.



### **Mallorca FitnessCamp**

Die „beliebteste“ Säule der Camps, das Fitnesscamp Mallorca ... ein Mix aus Sport, Massagen, Sightseeing, Natur, Spass, Wandern, Relaxen, Chillen, Ernährungsberatung, Coaching ... immer individuell und auch der Jahreszeit und dem Leistungsstand der Teilnehmer angemessen. Bei bis zu 20 Grad auch in den Wintermonaten wird es Ihnen sicher Spass machen und Sie werden diese Woche Mallorca nicht vergessen.

Unter der Ausbildungsleitung von Franco, dem Promi Trainer (auch bekannt aus VOX, Pro 7 und WDR) werden Sie auch nach der Sportwoche Mallorca den nötigen „Anlauf“ besitzen um im täglichen Leben mit Spass und Freude den Faktor Sport wieder zu integrieren.

---

### **Mallorca AbnehmCamp**

Laut Statistiken sind in unserem Zeitalter die meisten Menschen übergewichtig. Dies führt bei den Betroffenen zu Risikofaktoren für Herz - Kreislauf - Erkrankungen ( zu hoher Blutdruck, zu hohe Blutfettwerte oder Diabetes mellitus / Zuckerkrankheit ).

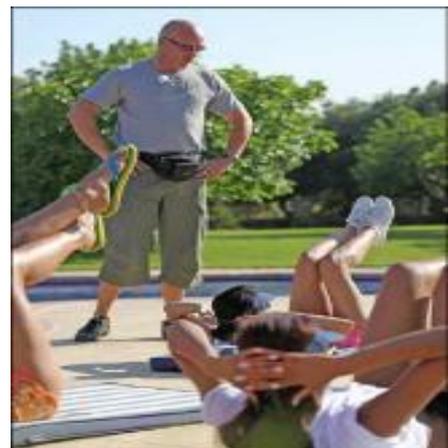
Hier bieten wir Ihnen eine komplexe Zusammenführung von Fitnesstraining, Cardiofitness sowie der richtigen Ernährung während des ABNEHMCAMPS Mallorca als Basis für Ihren langfristigen Erfolg im „Kampf mit dem Gewicht“.

Auf der Sonneninsel Mallorca wird es Ihnen leicht fallen mit Gleichgesinnten und einem Team von Fachleuten Ihre gesteckten Ziele zu erreichen.

Nehmen Sie Ihre Problemzonen mit unserem Wissen und unserer Erfahrung gezielt in Angriff. Lassen Sie strukturierten Sport und eine gesunde Ernährung auch nach Beendigung Ihrer Zeit bei uns wieder einen festen Bestandteil Ihres Tagesablaufes werden.

---

### **Der Inseltrainer No.1**





### **Mallorca BurnoutCamp**

In der heutigen hochmodernen, schnelllebigen Zeit sind viele Menschen emotional, körperlich, psychisch und sozial erschöpft, sind „ausgebrannt“ und leiden unter dem Burnout Syndrom, es kann jeden treffen ... Stress und Probleme im privaten und beruflichen Alltag führen viele Menschen "mittenrein" in das "Ausgebranntsein".

Im BURN-OUT-CAMP wird diese Störung nicht mit medizinischen Ansätzen therapiert, wir helfen mit unseren Ausbildungsinhalten eine gesunde Work - Life - Balance herzustellen, das heißt:

- Stress abbauen - Einstellungen ändern - Entspannungen üben
- Führungseigenschaften wecken - regelmäßige sportliche Aktivitäten in Ihren Tagesablauf integrieren - ein gesundes Wechselspiel zwischen Fitness / Wellness / Entspannung - Kultur etc. zu genießen

Hier entstand die Idee des BURN-OUT-CAMPS, wo sonst können Sie bei angenehmem Klima fast das ganze Jahr Outdoor - Aktivitäten praktizieren, den Alltag hinter sich lassen, die Seele baumeln lassen ?

Sie werden fern der Heimat abschalten und können die Zeit mit viel Spass und unserem Team an Fachleuten und einem Mix an Sport / Wellness / Relax / Sightseeing / Coaching etc. bewusst und nachhaltig erleben.

---

### **Camp Impressionen**





## **Mallorca BootCamp**

### Die Idee

Manager, Führungskräfte, Selbständige und Freiberufler sollten heutzutage u.a. Eigenschaften wie Ausstrahlung, Begeisterung, Eigenmotivation, Teamfähigkeit, Kommunikationsstärke und Zielorientierung besitzen. Allerdings sind viele dieser Führungspersönlichkeiten heute emotional, körperlich, psychisch und sozial erschöpft, sind „ausgebrannt“ und leiden unter dem Burnout Syndrom, von medizinischer Seite betrachtet ist die Ursache eine Störung des Hormonsystems.

Im Mallorca BootCamp wird diese Störung nicht mit medizinischen Ansätzen therapiert, wir versuchen mit unseren Ausbildungsinhalten eine gesunde Work - Life - Balance herzustellen

- Stress abzubauen - Einstellungen zu ändern - Entspannungen zu üben
- Führungseigenschaften zu wecken - den „inneren Schweinehund“ zu besiegen
- regelmäßige sportliche Aktivitäten in Ihren Tagesablauf zu integrieren

Die Ausbildungsschwerpunkte kreisen um das alte Sprichwort:  
„ In einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist „

Hier entstand die Idee des Mallorca BootCamps, wo sonst können Sie bei angenehmem Klima fast das ganze Jahr Outdooraktivitäten praktizieren, den Alltag hinter sich lassen, die Seele baumeln lassen !?!?

Wir beschäftigen ein Team von Fachleuten, die mit der Thematik bestens vertraut sind, Sie können fern der Heimat abschalten und werden das Camp und die an Sie gestellten Herausforderungen bewusst erleben.

Das Mallorca BootCamp wird überwiegend im Freien abgehalten und fördert die Fitness, die Widerstandsfähigkeit, das Durchhaltevermögen und den Teamgeist der Teilnehmer. Die Resultate des regelmäßigen Trainings können sich sehen lassen: Verringerung des Körperfettanteils, erhöhte Ausdauerfähigkeit, mehr Kraft, höhere Flexibilität und stärkeres Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Die Ausbilder sind da, um Sie zu motivieren und die Sicherheit und den Erfolg der Teilnehmer zu gewährleisten. Der militärische Drill dient lediglich Ihrer Motivation bzw. der Überwindung Ihres „inneren Schweinehundes“ und soll niemanden demütigen oder der Lächerlichkeit preisgeben. Im Mallorca BootCamp kommt es nicht darauf an in „Top - Form“ zu sein, sondern ob Sie in der Lage sind, sich motivieren zu lassen und an Ihre persönlichen Grenzen zu gehen.



---

### **Camp Impressionen**



---

### **Termine, Leistungen & Preise der InselCamps für 2013**

31.03. - 06.04. / 28.04. - 04.05. / 26.05. - 01.06 / 30.06. - 06.07. / 29.09. - 05.10. sowie  
27.10. - 02.11.2013

- \* Individualtransfer ab / bis Flughafen Mallorca (\*)
- \* 6 Übernachtungen im Doppelzimmer (Einzelzimmer auf Anfrage)
- \* Frühstück
- \* Mittagssnack
- \* Abendessen (light)
- \* Wasser / Kaffee während der FitnessCamps (Ablaufpläne senden wir Ihnen gerne zu)
- \* Abschlussdinner
- \* Teilnahmezertifikat & Urkunde
- \* 12 Monate Online-Coaching und Online-Trainingspläne

**€ 980,- pro Person**

Mindestteilnehmer 10 Maximalteilnehmer 25 je Termin

(\*) Gerne nehmen wir für Sie die Flugbuchung nach Mallorca vor. Wir recherchieren für Sie Flugmöglichkeiten ab Deutschland, Österreich, der Schweiz oder von wo immer Sie abfliegen möchten. Alles aus einer Hand: Nutzen Sie unser Service der Flugbuchung & Gestaltung Ihrer individuellen Verlängerung auf Mallorca. Fragen Sie uns, wir beraten Sie umfassend und kompetent!