

# Womans Mountain Camp by Kari Traa

Impulstage – Entdecke Verborgenes mit Kraft, Bewegung und Koordination



<b>Termin / Dauer:</b>	12.-15.10.2017
<b>Unterkunft:</b>	Vorsäßhütte Kleinwalsertal
<b>Namensvorschläge:</b>	Womans Mountain Camp
<b>Veranstalter:</b>	Kleinwalsertal Tourismus in Kooperation mit Kari Traa Mind. 10 Teilnehmer, Max. 15 Teilnehmer.

Frische Bergluft, Leidenschaft für die Bewegung in der Natur und Guides, die Euch die Geheimnisse für ein ganz bewusstes Körpergefühl verraten: das sind die Zutaten für das Womans Mountain Camp by Kari Traa. Ganz nach Kari Traa's Motto ‚Strictly for Girls‘ erlebt ihr unvergessliche Tage in der beeindruckenden Bergwelt des Kleinwalsertals.

Gemeinsame Bewegung, Ernährung und Genuss stehen im Mittelpunkt des abwechslungsreichen Programms. Seppi Neuhauser, Ausdauersportler und Trainer zahlreicher internationaler Spitzensportler führt euch in die umliegende Bergwelt und hilft euch, Bewegung bewusst zu erleben, damit das Wohlbefinden spürbar gesteigert wird. Unterstützt wird er von Fitnesstrainerin Franziska Berndt, die durch ihre Pilates Einheiten für den entsprechenden Ausgleich sorgt. Zum Programm zählen neben mobilisierenden Pilates Einheiten am Morgen auch eine Sonnenaufgangstour, Fackelwanderung sowie das Entdecken des Kleinwalsertales und den regionalen Spezialitäten.

Auf euch wartet außerdem ein Kari Traa Goodie Bag im Wert von über 500,-. Egal ob bei der nächsten Bergtour oder bei den gemütlichen Hüttenabenden – Mit den Sachen der neuen Kari Traa Kollektion seid ihr bestens ausgerüstet.

## **Anforderungen:**

Entsprechend der Zielgruppe von Kari Traa ist dieses Womans Mountain Camp kein Bootcamp, sondern soll den Spaß am Sport und einem gesunden Lifestyle vermitteln. Die Schwerpunkte des Programms liegen auf Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Ausdauer spielt ebenfalls eine Rolle, allerdings muss man dafür keine trainierte Läuferin sein. Eine gesunde Grundausdauer ist dafür ausreichend. Die Wanderungen in die Bergwelt des Kleinwalsertals sind mit einer maximalen Gehzeit von vier Stunden angedacht, bei denen natürlich auch die ein oder andere Pause eingelegt wird.