



4you.camp

Ernährung | Sport | Erholung



Feriencamps für übergewichtige Kinder und Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Du möchtest etwas **verändern**, Deine Kondition **verbessern**, leckere Rezepte **ausprobieren**, neues Körperbewusstsein erlangen? Dann **komm mit** ins **4you.camp**! Du wirst staunen, was Du in **2 Wochen für Dich** erreichen kannst.



Mit mehr Bewegung und Spaß
zum gesunden Körpergewicht!





Gesunde Ernährung

In den Ernährungsworkshops wirst Du viel Neues über Essen und Trinken erfahren. Wir kochen gemeinsam und gehen auf eine genuss- und geschmackvolle Reise. Du wirst schnell merken, dass du dich wohler fühlst, wenn du gesünder isst!

Sport und Bewegung

Im Camp stehen Bewegung und Sport im Vordergrund. Wir trainieren Kondition und bauen Muskeln auf durch Spiele und unterschiedlichste Sportarten.

Walken, Volleyball oder Tischtennis, Schwimmen, Tanzen und vieles mehr - Bewegung und Sport machen Spaß!



Entspannung

Nach viel Sport & Bewegung braucht Dein Körper auch Zeit für sich! Erholung findest Du bei kleinen Entspannungsübungen in der Stille des Waldes, am Lagerfeuer oder mit Deinem Lieblingsbuch.


4youcamp

Jetzt reservieren!
www.4youcamp.de