

THE GOOD CAMP 1.0 - ein sportliches Wochenende in den Bergen

Vom 19. bis 22.10.2017 fand das erste THE GOOD CAMP® am Hecherhaus beim Kellerjoch in Tirol statt. THE GOOD CAMP® ist ein Sportcamp mit Hauptaugenmerk auf ganzheitlichem Training sowie gesunder Ernährung und ist offizieller Partner von Spartan Race, der größten Obstacle Race-Rennserie der Welt.

Im Zentrum steht das **OCR** (Obstacle Course Race) **Training**. Dabei geht es darum, unterschiedliche Hindernisse zu überwinden. So wurden die Techniken beim Seilklettern, sich an Ringen hangeln, über eine Slackline balancieren, Speerzielwurf und Sandsäcke über eine bestimmte Distanz tragen, trainiert. Neben dem OCR Training wurden auch andere Trainingsformen wie High Intensity Training und koordinatives Training durchgeführt. Ebenso spielten Yoga und Ernährung eine zentrale Rolle - wie bereits der Slogan von THE GOOD CAMP® Training - Movement - Nutrition, diese drei maßgeblichen Säulen beschreibt.

Das Vermitteln eines ganzheitlich gesunden Lebensstils steht an oberster Stelle. Auch der ehemalige Skiprofi Stephan Görgl meinte bei seinem Besuch am Hecherhaus, das nach seiner Mutter und Olympiamedallengewinnerin, Traudl Hecher, benannt ist: „THE GOOD CAMP® ist die perfekte Möglichkeit, um an seine eigenen Grenzen zu gehen. Nicht nur körperlich sondern auch mental wirst du hier am Berg gefordert. Hier sehe ich sehr viele Gemeinsamkeiten aus meiner Zeit als Leistungssportler. Absolut geniales Training für Körper und Geist und das bei dieser unglaublichen Aussicht ins Inntal.“

Drei Tage in den Bergen, drei Tage Fokus auf den eigenen Körper, drei Tage volle Konzentration auf die eigenen sportlichen Ziele. Hindernisse überwinden und seinen inneren Schweinehund bekämpfen. Das ist uns gemeinsam gelungen. Denn in der Community, als Team, funktioniert vieles besser als alleine. Aber auch der Fokus auf sich selbst darf nicht vernachlässigt werden. Mental stark sein und in jeder Situation das Beste aus sich herausholen - sowohl im Sport als auch in allen anderen Lebenssituationen ist wohl die Quintessenz von THE GOOD CAMP®.

THE GOOD CAMP 2.0 ist schon in Planung

Termin: 20.04. - 22.04.2018, Hecherhaus, Tirol (Teilnehmeranzahl begrenzt auf 20 Personen)

Anmeldung über: www.thegoodcamp.net/buchung

Weitere Informationen:

www.thegoodcamp.net & thegoodcamp@gmx.at

facebook: [thegoodcampaustria](https://www.facebook.com/thegoodcampaustria)

instagram: [the.good.camp](https://www.instagram.com/the.good.camp)

Iris Mittendorfer & Vanessa Blankenagel - Gründerinnen von THE GOOD CAMP®

Pressekontakt: thegoodcamp@gmx.at // 0043 699 12771386

Foto Downloadlink: <https://www.dropbox.com/sh/7eq5f1ahrpzs9oh/AAC8PU36K14U2VHxFIPcQc8Ma?dl=0>