

# INFORMATIONS DOSSIER

## FIT IN CROATIA



**WAKE UP - MOVE YOUR BODY AS THE SUN RISES**  
**WORK OUT - LEARN THE BASICS! TRAIN HARD AND**  
**GIVE 100%**  
**RECOVER - GOOD SLEEP IS GUARANTEED BECAUSE**  
**YOUR MIND IS CALM**  
**ENJOY - THE BEACH NEXT TO THE BASE, THE GOOD**  
**HEALTHY PURE FOOD**

---

**Aktivcamp?**  
**Wir haben dein**  
**Interesse**  
**geweckt? Toll!**  
**Auf den**  
**nächsten Seiten**  
**wirst du alles**  
**erfahren was**  
**auf dich**  
**zukommen wird.**

# Reisedaten 2023

---

**24.06.2023 - 01.07.2023**

**01.07.2023 - 08.07.2023**

**08.07.2023 - 15.07.2023**

**15.07.2023 - 22.07.2023**

**22.07.2023 - 29.07.2023**

**29.07.2023 - 05.08.2023**

---

**8 Tage Aktivferien in  
Kroatien ab 999.- CHF**

# Unser Angebot

## Aktivferien in Kroatien

In unserem kompletten Angebot ist folgendes enthalten:

**Halbpension: Frühstücksbuffet & Mittagsbuffet**

**Getränke wie Zitronenwasser & teilweise gesponserte Energy Drinks stehen euch gratis zur Verfügung.**

**Früchte sind jederzeit gratis greifbar**

**Appartements mit Doppelzimmern oder Doppelzimmer mit Dusche**

**Alle Trainings sind inbegriffen (ausser Personaltrainings)**

**Tagesausflug in den Nationalpark Paklenica**

**Waschmaschine vorhanden(gegen Aufpreis)**

# Wie sieht ein normaler Tages-Ablauf im Fit in Croatia Camp aus?

\*falls du bei Allem mitmachst sieht dein Tag so aus:

6:00 Uhr **WAKE UP** - Vor dem Yoga solltest du nur genügend trinken.

6:15 Uhr - Yoga auf der Terrasse der Base, um diese Uhrzeit geht die Sonne auf mit dem Ausblick aufs Meer. Mit verschiedenen Übungen wird dein Körper für das kommende Training eingewärmt & vorbereitet. Unsere Körper sind am Morgen nach dem Erwachen meist versteift und verkatert, mit einem dynamischen Morgen Flow wirst du ideal und effektiv geweckt.

7:15 Uhr das **Frühstück** ist ready! Natürlich hast du nach einer Stunde Bewegung Hunger! Vor allem weil du weisst, was beim nachfolgenden Training auf dich zukommt... Das Frühstück ist im Normalfall so aufgeteilt, dass Porridge mit Beeren und Banane, gesunde Crêpes & Rührei auf einer Wärmeplatte bereitstehen. Toast, Früchte und Extras wie Peanutbutter, Homemade Konfi, Honig, Müsli, Kraftfutter Pops, Proteinpulver, Chia Samen, Nüsse usw. stehen dir beim Frühstück zur Verfügung.

8:15 Uhr - 10:15 Uhr **WORKOUT** LEGDAY!

Am Anfang vom Training wird dir von Andrej erklärt, was wir als erstes anschauen, die erste Hauptübung geht in der Regel 30 Minuten. Für Anfänger und auch Fortgeschrittene wird die Ausführung genau kontrolliert und an den Defiziten gearbeitet. Nach der Hauptübung werden noch mind. 2-4 Übungen folgen.

Freizeit bis 12:00 - 12:15 Uhr **RECOVER** : Chilltime, lies dein Buch, geh auf einen Spaziergang, spring ins Meer, Naptime.

12:15 Uhr **Mittagessen ENJOY** - Scroll runter für unseren Foodplan!

14:00 Uhr - 15:00 Conditioning: Ein hochintensives Training mit starker Anpassung des Herz-Kreislaufapparates. Das Verbrennen vieler Kalorien ist hier garantiert.

Das Abendessen ist nicht inklusive, Supermärkte oder Restaurants befinden sich in der Nähe und sind zu Fuss oder mit dem Auto leicht erreichbar. Am Sonntag beim Shoppingday könnt ihr für euch auch Lebensmittel einkaufen.

# Anreise & Ankunft

Optimale ist die Anreise am Samstag morgen/mittag.

Wir Treffen uns alle zusammen bei der Base, um alles zu Besprechen & aufzuzeigen.

**WICHTIG:** Am Samstag ist KEIN Trainingsprogramm!

Samstags ist ein gemeinsames Abendessen in einem örtlichen Restaurant von Karin geplant, um uns alle näher kennenzulernen und den ersten gemeinsamen Abend zu geniessen.

Ab Sonntag 9:00 Uhr startet unser Testing Training (Standortbestimmung), ein zwei stündiges Ganzkörpertraining, um zu sehen wo ihr trainingstechnisch steht.

Auch der Sonntag ist eher ein Ruhetag.

Ab Montag starten wir richtig durch!

# Möglichkeiten für die Anfahrt

Natürlich steht dir selber frei wie du nach Kroatien kommen willst.

## Folgende Optionen sind möglich:

- Selber mit dem **Auto** kommen (*flexible „Ferien-zeit“ - Verlängerung, Weiterfahrt etc.*)
- **Flug** buchen nach Zadar (teilweise echt super Angebote = Hoher Komfort, 1,5h Flugzeit)
- <https://www.skyscanner.ch/transport/fluge/ch/zad/>
- <https://www.ebookers.ch/Fluege>
- **Bus**unternehmen wie Flixbus (ab 40CHF) oder **Carreisen** nach Zadar)
- <https://www.checkmybus.ch/bern/zadar>
- <https://www.buscroatia.com/de/>

Ab Flughafen oder Busdestination können wir euch einen Transfer organisieren.(Aufpreis 30.-CHF)

Mit Taxi zur Adresse: Ulica Grigora Viteza 23 , 23450 Obrovac.

## Für alle die selbständig kommen:

- Treffpunkt Samstag Nachmittag um 16:00 bei der Base um alle kennenzulernen.
- Zimmer / Appartement einrichten.
- Gegend erkunden.
- Gemeinsames Abendessen in einem örtlichen Restaurant in Karin.

# Wohnsituation Wir wachsen!

Bei uns buchst du Zusammenhalt dazu!

In der Fit in Croatia Woche wirst du in den Apartments bei Jovanka dein Zimmer haben. Dir selber ist überlassen mit wem du dein Zimmer teilen möchtest, das darfst du natürlich auch schon im Voraus mit uns kommunizieren.

Wir haben jeweils mehrere 2er Zimmer in einem Apartment mit Küche mit Kühlschrank, Mikrowelle, Backofen und Herd mit Utensilien die euch zur Verfügung stehen, Bad, TV, Wlan und Balkon mit beneidenswerter Aussicht.

In unserem Angebot sind nur Doppelzimmer inklusive. Einzelzimmer sind auf jeden Fall auch buchbar mit einem Aufpreis auf Anfrage.

Bitte schreibe uns deine Anfrage zu der Bestellung dazu. Wir werden dann so rasch wie möglich mit dir in Kontakt treten.





# Neue Möglichkeiten:

Für den Sommer 2023 habt ihr die Möglichkeit auch ein ganzes Apartment zu buchen.

Hier habt ihr ein grosses Bad, Küche und Wohnzimmer und ein Schlafzimmer für 2 Personen.

Der Bau wird im Frühling 23 abgeschlossen.

Auf dem Dach werden ruhige Classes wie unser Yoga stattfinden.  
Seid gespannt!



Unsere Zukunftsplanung bringt noch mehr:

Langfristig werden die Unterkünfte für unsere Gäste etwa so aussehen :  
Doppelzimmer mit Dusche, WC und Sitzgelegenheit

Ein grosser Teil unserer Trainingsinfrastruktur für das Krafttraining ist nun auch fast bereit.



Über 20 Personen können hier gleichzeitig ein Top Kraft- und Kraftausdauertraining absolvieren.

# PROGRAMM

## Samstag Ankunftstag:

- Ankommen, Auspacken, Gegend erkunden
- Programm Besprechung / Meeting
- Gemeinsames Abendessen in einem Örtlichen Restaurant von Karin

## Sonntag Ruhetag:

- 7:15 Uhr Frühstück
- 9:00 - 11:00 Uhr Testing Training / Standortbestimmung
- Chilltime at the Beach
- Zadar anschauen - gemeinsames Abendessen

### Stundenplan Fit in Croatia



Stunde	Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	6:00-7:00	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga		
2	8:15-10:15	WL/PL/SM	WL/PL/SM	WL/PL/SM	WL/PL/SM	WL/PL/SM		Standortbestimmung
3	10:15-12:15	Einzeltrainings	Einzeltrainings	Einzeltrainings	Einzeltrainings	Einzeltrainings		
4	14:00-15:00	Bootcamp/Conditioning	Bootcamp/Conditioning	Bootcamp/Conditioning	Bootcamp/Conditioning	Bootcamp/Conditioning		
5	15:15-16:00							
6	18:00-19:00	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga		

Stunde 2 = Weightlifting, Powerlifting oder Strongman (Auf die Teilnehmer abgestimmt)

Ausflugstag: kein Programm

# Mittwoch Ausflugstag:

Diesen Tag möchten wir als Team zusammen planen und darf spontan geändert werden.

**Info:** Im Angebot inklusive ist der Nationalpark Paklenica - (Wandern/Klettern)

Je nach Wetter variiert der Zielort und wir haben die Möglichkeit nach: Nationalpark Plitvice, Nationalpark Krka, Inselhopping mit Nationalpark Kornati. Je nach Ziel kommen ca. 14-30 CHF Zuschlag pro Person dazu.



## Nationalpark Paklenica

Auf Winnetous Spuren! Hier sind gutes Schuhwerk gefragt. Eine richtige Wanderung in den Gebirgen Kroatiens.

Dauer ohne Weg: 6-9 h , im Preis inbegriffen.



## Nationalpark Plitvice

UNESCO-Welterbe

Traumhafte Wasserfälle, durch den Park fließen Seen in einander, ein echtes Naturwunder und du wirst nicht mehr aus dem Stauen rauskommen. Kein Wandern, alles ist mit Turnschuhen begehbar.

Dauer ohne Weg: 6-7h , + 18 CHF Zuschlag.



## Nationalpark Krka

Attraktion des Nationalparks sind die sieben Wasserfälle, im Fluss (auf dem Bild) ist es erlaubt zu baden. Durch den Nationalpark ist man in 1,5- 2h durch, danach kann man um den Park laufen bis wir zurück beim Parking sind. Turnschuhe OK, ein etwas besseres Schuhwerk empfehlenswert.

Dauer ohne Weg: 5-6h, +14 CHF Zuschlag.



## Bootsausflug zum Nationalpark Kornati mit den hundert Inseln.

Wir sind auf dem Boot und halten beim Nationalpark Telašćica und sehen die hundert Inseln und Felsen die zum Nationalpark Kornati gehören. Entspannter Tagesausflug, wenig zu Fuss. Baden an zwei Destinationen.

Dauer ohne Weg: 9h, + 30 CHF Zuschlag.

# Workshop

Am **Samstag** gibt es kein reguläres Training mehr sondern einen 2 - 2,5 stündigen Workshop über Athletiktraining und Trainingsaufbau mit Übungen die nicht dem Standard Fitnessprogramm entsprechen und euch zu Hause dort anschliessen lässt, wo wir in diesem Trainingslager aufgehört habt. Das Thema wird je nach Team ausgewählt und zusammengestellt zwischen(**Nur auf Anmeldung**):

- Basisaufbau, Trainingsplanung, Athletiktraining, entsprechende Ernährung



## Samstag Programm

- Frühstücksbuffet ab 7:15 Uhr ready.
- 12:00 Uhr Mittagessen.
- Selbständiges Programm ohne Betreuer (Zadar, Stadt erkunden, Shopping, Strand)
- Individuelle Abreise, je nach Transportmittel

# Personaltrainings im Camp



Täglich zwischen 10:00-12:00 Uhr haben wir Zeit für Personaltrainings.

Hast du körperliche Beschwerden, spezifische Ziele oder Wünsche,

Interesse in kurzer Zeit grosse Fortschritte zu machen ?

**Dann könnte auch dieses Angebot für dich interessant sein:**

**Kombination mit Intensivbetreuung und vorheriger Anamnese/  
Zielsetzung**

**Preis pro Personaltraining im Camp : 79 CHF**

**Preis für 5x Personaltraining im Camp : 355.50CHF**

# WER SIND WIR?

## Headcoach

### Andrej

Seit 2013 arbeite ich nun im Fitnessbereich und kann getrost sagen: Das ist mein Leben!

Durch die jahrelange Erfahrung in der Fitness- und Gesundheitsbranche lebe ich dafür, meine Philosophien weitergeben zu dürfen und Potenziale meiner Kunden zu fördern.

Werde besser, als du es gestern warst!  
Ich helfe dir dabei;-)



## Coach

### Mary

Als Kind habe ich für sieben Jahre den Kinderzirkus besucht. Das hat mir ein starkes Fundament und eine bewusste Körperwahrnehmung ermöglicht. Heute beschäftige ich mich mit den Funktionellen Fitness, dem Bouldern und Mobility Training. Aktuell bin ich in der Erwachsenen Ausbildung zur Fachkraft für Bewegung und Gesundheitsförderung mit Eidgenössischem Abschluss. Neben dem Sport liebe ich gutes Essen, die Natur und das Meer.

# Coach + Massage

## Linda

"Mach dich selbst zur Priorität"

Das bewegte Leben- das bin ich.

Ich bin Geschäftsführerin von Viva Bewegt.  
Einem Gesundheitsstudio in Langnau i.E.

Meine Vision ist es, Menschen in allen Facetten der Bewegung  
individuell zu begleiten und eine Oase des Wohlfühlens zu schaffen.

Ich bin immer Aktiv und liebe die Sonne.  
Deswegen freue ich mich um so mehr mit dabei zu sein.

Fit in Croatia ist ganz bestimmt ein Abendteuer wert.

Ich bin ausgebildete Trainerin und Masseurin &  
freue mich mein Wissen an dich weiterzugeben  
& dich dort zu unterstützen wo du gerade stehst.



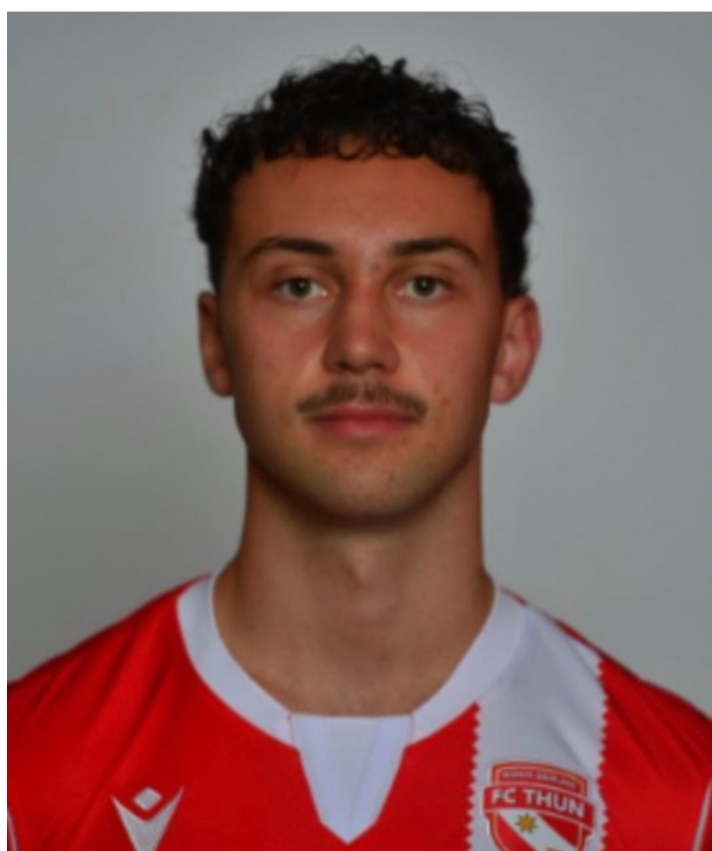
## Coach Julian

„Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg!“

Als begeisterter Sportler, der den ganzen Weg des  
Junioren Spitzenfussballs bis in die U21 des FC  
Thun durchgegangen ist habe ich viel gelernt und  
somit im Fitnessbereich viel Erfahrung sammeln  
können.

Mit der Kombination des EFZ Fachmann  
Gesundheit weiss ich ausserdem viel über den  
Menschlichen Körper.

Bei Fit in Croatia möchte ich meine Erfahrung  
weitergeben und potenziellen Kunden helfen Ihre  
Ziele zu erreichen.



# Unser Küchenchef Sebastian

Sous Chef im Restaurant Predigerhof auf dem Bruderholz ( BL)

Koch aus Leidenschaft seit 12 Jahren

Immer auf der Suche nach neuen Kreationen von Aromen und Gerichten

stay active , be kind

nosce te ipsum ❤️



# Queen of the Kitchen Mira

„Immer mit Herz dabei!“

Ich bin das Campmami für die Zeit in Kroatien für euch.  
Für viele Menschen zu kochen & verschiedene  
Geschmäcker abzudecken, bin ich mir gewohnt.

Ich schaue darauf, dass die Küche die Fitness und das Herz  
abdeckt.

Gesundes Essen mit einem Touch Balkan ist meine  
Spezialität!



# Foodplan

SAMSTAG ANKUNFT

## GEMEINSAMES ABENDESSEN

IN EINEM ÖRTLICHEN RESTAURANT IN KARIN



## MONTAG

- COUSCOUS SALAT MIT : MAIS, GURKE & TOMATE

- FALAFFEL
- KRÄUTER-QUARKSAUCE
- POULETBRÜSTLI



## AUSFLUGSTAG

- OVERNIGHTOATS
- PROTEINSANDWICHES

## MITTWOCH



## SONNTAG

- LINSEN-CURRY-DAL
- GEFÜLLTE PAPRIKA MIT HACKFLEISCH & REIS



## DIENSTAG

- KARTOFFEL - ZUCHINI GRATIN AN EIER / KOKOS SAUCE
- POULETBRÜSTLI
- BULGUR SALAT MIT EDAME, KAROTTEN UND ANDEREM GEMÜSE

Mittwoch Abend

## GEMEINSAMES GEMÜTLICHES GRILLIEREN

Nach Ankunft der Base



## FAJITA DAY

## DONNERSTAG

- FAJITAS ZUM SELBER MACHEN : POULET, MAIS, GUACAMOLE, PEPPERONI, RED BEANS, REIS
- QUINOA - MANGO SALAT



## BUILD YOUR OWN BOWL FREITAG



## SAMSTAG MITTAG

MASSAMAN CURRY MIT POULET & KARTOFFELN +ERDNÜSSE

# Q & A - Häufig gestellte Fragen!

## - Ist Fit in Croatia nur für junge Leute?

Überhaupt nicht, durch die kleinere Gruppengrösse können wir auf alle individuell eingehen von jung bis alt.

## - Was passiert mit der Buchung wenn FIC 2022 wegen Corona ausfällt?

Da wir selber nicht genau wissen wie die Situation nächstes Jahr aussehen wird, garantieren wir euch einen Gutschein für 2023.

## - Ich bin Vegetarierin, Veganer; was muss ich beachten?

Für Vegetarier ist es kein Problem, das Buffet ist so aufgestellt dass du ohne Fleisch auf deine Proteinquellen kommen kannst. Als Veganer unbedingt mit / bei Köchin melden und den Foodplan für dich individuell anpassen.

## - Kann ich mein Bike mitnehmen?

Nach Absprache & Aufpreis

## - Kann man auch in den Ausgang gehen?

In unmittelbarer Nähe des Camps befinden sich einige gemütliche Cafés für ruhigere Besuche. Keine 30min entfernt kann man in Zadar das Stadt und Nachtleben geniessen und für die Partywütigen besteht die Möglichkeit in Zrce, Novalja (Partyort) zu feiern.

Hast Du Fragen? Wir beantworten Deine Fragen gerne per Telefon unter 079 234 01 30 (Andrej Bärtschi), via E-Mail oder über das Kontakt-Formular.



# Feedback

„**Sam H.** – 20/07/2020

Ein grosser Vorteil von FIT IN CROATIA ist, dass man in eher kleineren Gruppen trainiert. Somit wächst man zu einem richtigen Team zusammen und kann vom Coach und der Begleitpersonen viel besser profitieren. Das Programm ist perfekt geplant und man hat genügend Pause und Erholungszeit, um bei jeder Einheit sein bestes zu geben.

Man sieht zusätzlich auch noch viel vom Land und von grösseren Städten in der Umgebung. Jedoch kann kein Restaurant in Kroatien mit dem leckeren Essen, welches für uns jeweils am Morgen und Mittag für uns gekocht wurde, mithalten.

Im Allgemeinen Top:)

# Feedback

„Valeriana S. – 27/07/2020



Fit in Croatia ist eine unglaublich, lehrreiche, intensive und wunderschöne Zeit mit tollen Menschen!!

## Trainings:

Die Trainings sind sehr abwechslungsreich und werden individuell an den Teilnehmer angepasst! Damit jeder an seine eigenen Grenzen kommt! Man wird von allen angefeuert nicht nur vom Trainer, was sehr motivierend ist!

## Betreuung:

Eine bessere Betreuung kann man sich nicht vorstellen!

Andrej erklärt und unterstützt dich in jedem Training und hilft dir, dich stärker zu machen! Wenn du irgendwelche Fragen zum Thema Fitness, Ernährung, Muskel- oder Gelenkschmerzen hast, bist du bei Andrej genau richtig! Er kann dir mit seinem Fachwissen bestimmt weiterhelfen. Alicia ist eine tolle Yogaleiterin! Ob soft oder power Yoga, du wirst dich nach jeder Yogastunde besser fühlen als vorher und das kann ich dir versprechen! Es ist wunderschön, wenn man am Morgen früh mit dem Sonnenaufgang und am Abend nach den harten Trainings, sich auf seine eigene Atmung sowie auf sich selbst konzentrieren kann. Somit hast du einen tollen Start in den Tag und einen erholsamen Abschluss von den intensiven Trainings am Abend!

## Ernährung:

Dank der hervorragenden Köchin hat man zum Frühstück und Mittag ein abwechslungsreiches und gesundes Essen welches mit viel Liebe zubereitet wird! Es ist für jeden etwas dabei und es hat immer genug für alle! Zum Abendessen haben wir jeweils zusammen gekocht oder gönnten uns mal ein gutes Menü in einem kroatischen Restaurant!

## Ausflug:

Kroatien hat wunderschöne Nationalparks die sehenswert sind!“

## Freizeit:

Das Meer ist in 2 Gehminuten von der Unterkunft entfernt, falls man eine Abkühlung nach den Trainings braucht lohnt es sich einen Gump ins Meer zu nehmen! Ein kleiner Shop befindet sich für alle Fälle auch in der Nähe, verhungern wirst du bestimmt nicht! Zadar ist innerhalb 30min mit dem Auto zu erreichen, um mal Shoppen zu gehen. Falls du verspannt bist und eine Massage brauchst, hat Andrea nicht nur gute Hände zum kochen, sondern kann auch deine Verspannungen lösen.

## Zum Schluss noch:

Fit in Croatia sollte jeden Sommer zu deinem Fitnessjahresplan gehören!