

**X30**  
**CAMP**  
BADEN

**CHANGE YOUR  
BODY & MIND**

[www.x30.ch](http://www.x30.ch)



**Informationen**



# WE CREATE RESULTS.

Das xCamp wurde geschaffen, damit du in 2 Monaten eine Trainingsroutine schaffen kannst, die dich stärker, fitter, leistungsfähiger und gesünder macht.

Das Programm ist für alle sportgesunden Frauen und Männer ausgelegt und es ist ganz egal wenn du am Anfang deiner Fitnessreise stehst. Das Einzige was du brauchst, ist der Wille dein Leben zu verändern und den ersten Schritt zu machen.

Das xCamp startet mit einem Kick Off Event wo wir dir den genauen Ablauf des 8 Wochen Programms erläutern und dir die vier elementaren Säulen Training / Ernährung / Regeneration / Mindset eines gesunden Lebensstils näher bringen werden. Zudem werden wir eine Standortbestimmung durchführen damit du weißt wo du heute stehst. Keine Angst, hier gibt es kein gut oder schlecht und wir führen auch keine Vergleiche durch!

Die beiden erfahrenen Coaches Petra & Pasci werden dich durch das xCamp begleiten und dafür sorgen, dass du motiviert bleibst und deine gesetzten Ziele erreichen wirst.

Die Trainings sind so aufgebaut, dass du die optimalsten Resultate erzielst und schnellen Fortschritt spüren kannst. Jede Woche erwarten dich zwei exklusive Trainings, in welchen du zusammen mit den anderen xCamp Teilnehmer/innen an deiner Bestform arbeiten kannst. Zudem genießt du im xCamp die volle Flexibilität und du kannst zusätzlich während 2 Monaten unbegrenzt das reguläre x30® Trainingsangebot nutzen und du erhältst zusätzlich ein Home-Workout Guide. Somit behältst du die komplette Flexibilität, wenn du nicht an den fixen Trainings teilnehmen kannst oder im Urlaub bist.



# INHALT

**Das xCamp startet am Samstag 13.01.24 im Studio Baden AG und beinhaltet folgende Leistungen:**

- 8 Wochen Funktionelles Kraft- und Ausdauertraining
- 2 fixe Trainings pro Woche für die xCamp Teilnehmerinnen & Teilnehmer
  - Dienstag & Donnerstag 18.45-19.30 Uhr
  - Total 19 fixe xCamp Trainings
- Unlimitierte reguläre x30® Trainings während dem xCamp
- xCamp Starter Package
  - Gym Bag mit Trinkflasche & Riegel
- Workbook mit Informationen zu den 4 Säulen sowie einem Home-Workout Booklet
- Kick Off / Halbzeit & Abschlussevent inkl. Standortbestimmung
  - Einführungspräsentation
  - Physische Standortbestimmung sowie eine 3D Körperanalyse um ein vorher / nachher Vergleich erstellen zu können
- x30 - The Workshop: Begleitender Online Kurs um selbständig eine Standortbestimmung in den 4 Säulen durchzuführen



- Exklusive xCamp WhatsApp Gruppe
  - Für individuelles Coaching, Fragen, Motivation und Wochenziele
- Personal Training Atmosphäre
- Die Plätze im xCamp sowie in unserem regulären Training sind auf 10 Teilnehmer/innen beschränkt
- Krankenkassenanerkant: Wir sind Qualicert zertifiziert, womit du einen Teil der Kosten zurückfordern kannst\*

*\*Die Leistungen können je nach Krankenkasse/Zusatzversicherung variieren. Aus diesem Grund haben wir keinen Einfluss darauf ob und in welchem Umfang Kosten übernommen werden*



**TRAIN BETTER  
BE MORE**

# TERMINE

## Kick Off Event

- **Sa 13.01.2024 / 1300- ca.1530 Uhr**
- **Inhalt:**
  - Kennenlernen
  - Einstiegspräsentation
  - Wichtige Trainingsgrundsätze in der Praxis
  - Einstiegsworkout inkl. Standortbestimmung

## Dienstag Trainings

- **Zeit: 1845 - 1930 Uhr / Daten:**
  - 16.01.2024
  - 23.01.2024
  - 30.01.2024
  - 06.02.2024
  - 13.02.2024
  - 20.02.2024
  - 27.02.2024
  - 05.03.2024
- **Inhalt:**
  - Mobility
  - Funktionelle Kraft- und Ausdauertrainings  
Coaching

## Halbzeit Event

- **Sa 10.02.2024 / 1300-1415 Uhr**
- **Inhalt:**
  - Erste Zwischenbilanz ziehen
  - Surprise Workout
  - Fragerunde



**TRAIN BETTER  
BE MORE**

## TERMINE

### Donnerstag Trainings

- **Zeit: 1845 – 1930 Uhr / Daten:**

- 18.01.2024
- 25.01.2024
- 01.02.2024
- 08.02.2024
- 15.02.2024
- 22.02.2024
- 29.02.2024
- 07.03.2024

- **Inhalt:**

- Mobility
- Funktionelle Kraft- und Ausdauertrainings
- Coaching

### Abschluss Event

- **Sa 09.03.2024 / 1300-ca. 1530 Uhr**

- **Inhalt:**

- Standortbestimmung II damit du deinen Fortschritt über die vergangenen 8 Wochen siehst
- Surprise Workout
- Apéro, denn dein Erfolg muss gefeiert werden

**Damit du die maximale Flexibilität genieusst, kannst du zu diesen fixen xCamp Trainings auch unser gesamtes Trainingsangebot nutzen.**

## Preis:

Deine Investition in das xCamp beträgt CHF 949.00.-

Beim Kauf dieses Angebots wird eine Rechnung verschickt, welche bis zum Start des xCamps bezahlt sein muss. Für nicht genutzte Trainings / fixe Termine können keine Ersatzansprüche geltend gemacht werden (ausser bei einer Verletzung oder längerer Krankheit).

## Anmeldung / Durchführung:

**Du kannst dich über dieses Formular anmelden.** Das xCamp findet ab einer minimalen Anzahl Teilnehmer/innen statt. Nach deiner Anmeldung informieren wir dich über das weitere Vorgehen und ob das xCamp durchgeführt wird.

## Fragen:

Bei Fragen oder Unklarheiten kannst du dich telefonisch an Pascal Blunschli 076 302 27 07 oder per Mail an [info@x30.ch](mailto:info@x30.ch) wenden.

Wir freuen uns, dich bald im xCamp kennenzulernen 😊

Deine Coaches

Petra & Pasci



# Change your Body & Mind

