

PERSONALWORKOUT FITNESS & FUN RETREAT MALLORCA

GET A
TOUR!



INHALT

- ▶ Das Retreat
- ▶ Unterkunft
- ▶ Übersicht Aktivitäten
- ▶ Wochenplan
- ▶ Leistung und Kosten
- ▶ Jetzt Anmelden!



**LEARN
MORE!**



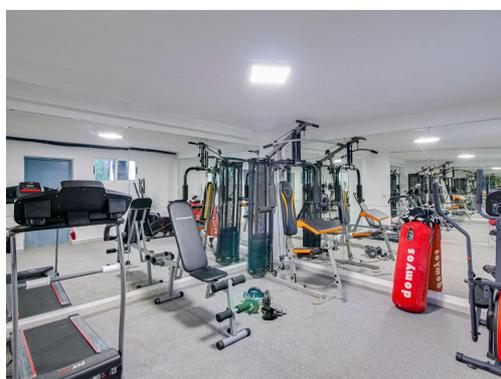
FITNESS & FUN RETREAT 11.5-18.5.2024

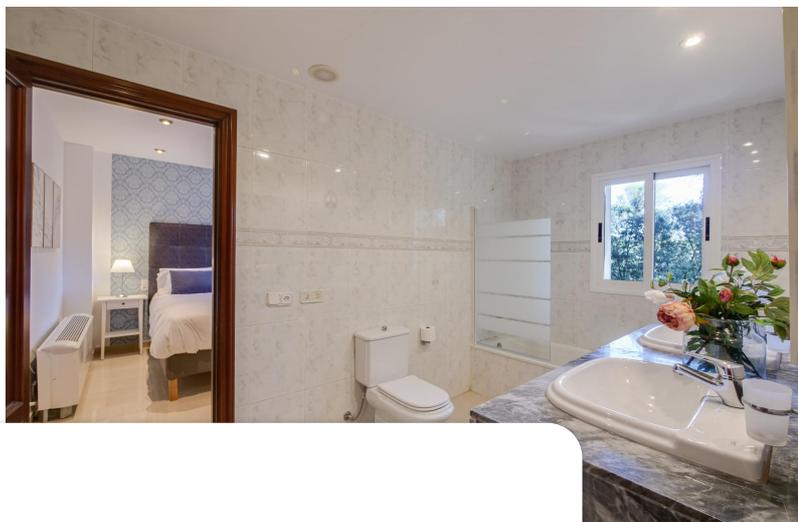
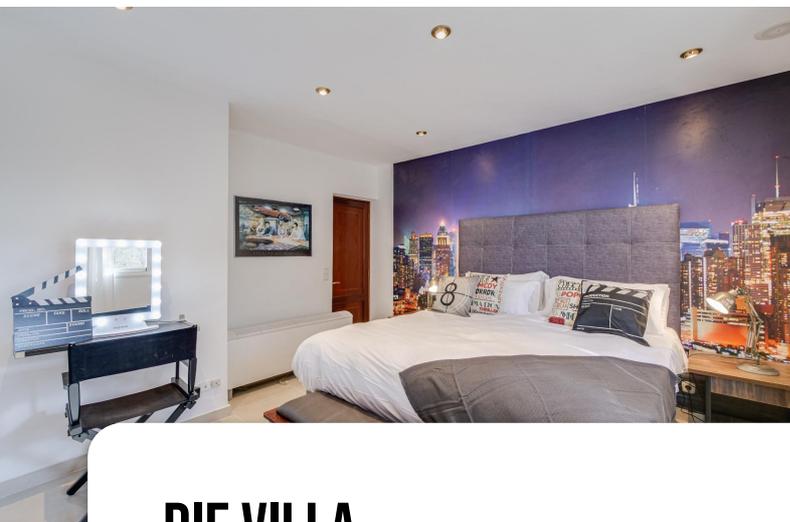
Wir werden **eine ganze Woche mit Fitness, Abenteuer und Spass** in dieser wunderschönen Finca auf der Insel Mallorca verbringen.

Täglich findet (für alle die möchten) **morgens ein Training** statt und im Anschluss erwartet dich ein **gesundes und reichhaltiges Frühstück**.

Danach sind **optionale Trips organisiert** (für welche man sich separat im Voraus anmelden kann) oder man verweilt einfach in der traumhaften Finca und genießt die Sonne. Sobald diese nicht mehr zu hoch am Himmel steht, werden wir gemeinsam **ein weiteres Workout absolvieren**, bevor es dann ans **wohlverdiente Abendessen** geht.

Aktive Mithilfe bei der Menüwahl und -zubereitung ist wünschenswert, sofern wir in der Villa zu Abend essen.





DIE VILLA

Die **Luxus-Finca auf 520m² hat 10 Schlafzimmer** und teilweise auch mit ensuite Bad. Jedes Zimmer kann mit 2 Einzel- oder einem Doppelbett ausgestattet werden.

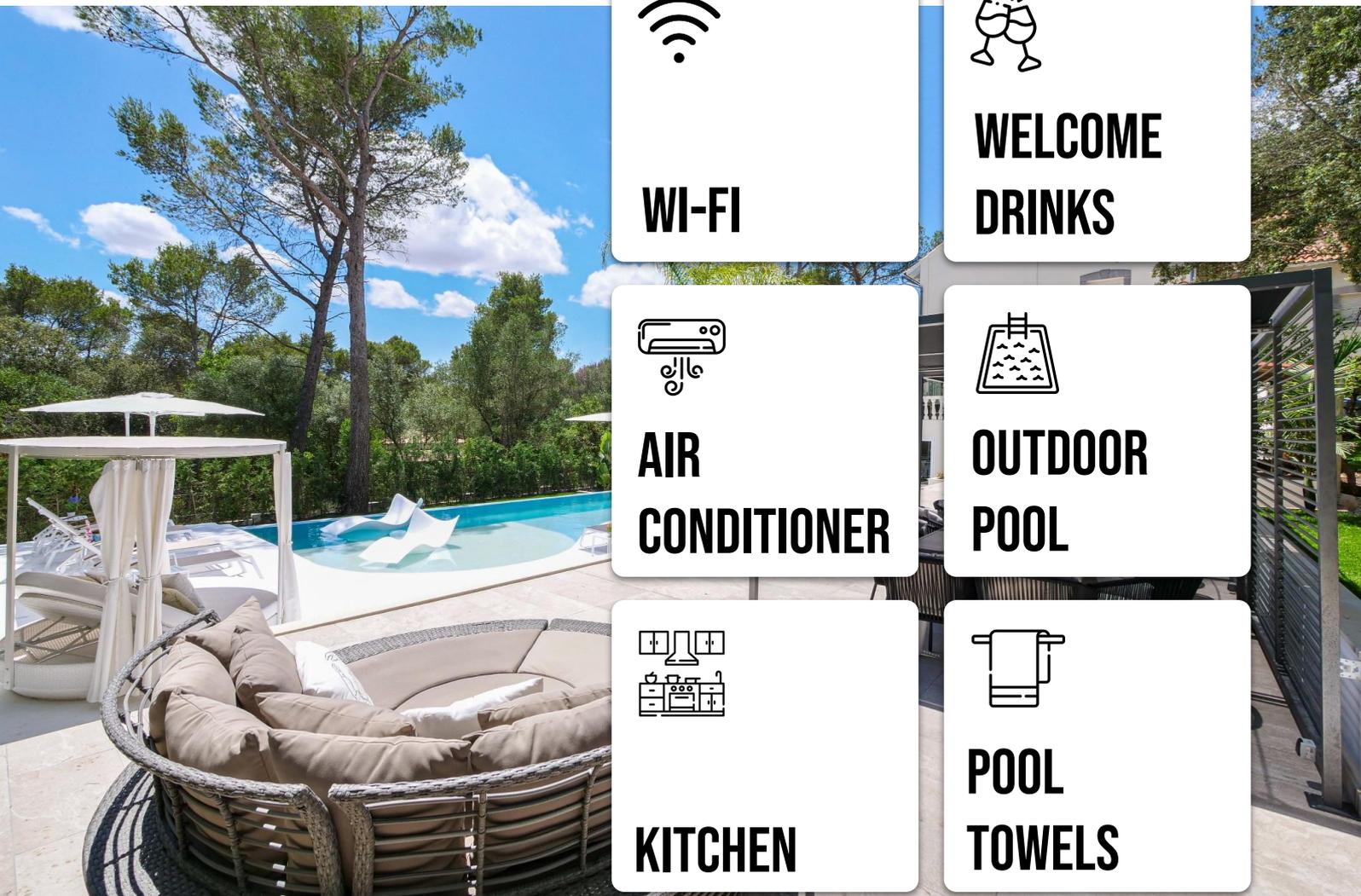
Die Poollandschaft ist traumhaft, **Poolbar und Whirlpool** inklusive. Wenn es mal zu kalt ist, kann auch im **Innenpool** gebadet oder sich in der **Sauna** aufgeheizt werden.

Neben einer komplett eingerichteten **Aussenküche** mit Kühlschrank und Spülmaschine gibt es auch einen XXL-Grill, so dass tollen Barbecues nichts im Wege steht.

Im Innern findet man neben einer riesigen Küche mit Wohnbereich auch einen eigenen **Fitnessraum**, einen **Kinosaal**, einen **Billardtisch** sowie **Tischfussball**. Die Villa verfügt über ein sehr gutes Wärme-Klima-System.

Sie liegt ausserhalb des wunderschönen Dorfes **Pollença und ist in 35 Minuten vom Flughafen** erreichbar. Der nächste Golfclub ist 5 Minuten entfernt und Playa de Muro, einer der schönsten Sandstrände Mallorcas, ist in 15 Minuten zu erreichen.

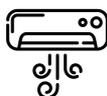




WI-FI



**WELCOME
DRINKS**



**AIR
CONDITIONER**



**OUTDOOR
POOL**



KITCHEN



**POOL
TOWELS**

Jedes Zimmer hat ein eigenes Motto. Folgende Zimmer stehen zur Verfügung und können sowohl mit Einzel- auch als mit Doppelbett ausgestattet werden.

EG:

- *Guide Room, Explorer Room (Shared Bad)*

1.st Floor:

- *Royal Room Bad ensuite*
- *Wedding Room Bad ensuite*
- *Chef Room, Maritim Room (Shared Bad)*
- *VIP Room, Glamour Room (Shared Bad)*
- *Family Room I, Family Room II (Shared Bad)*



**DRY
CLEANING**



SAUNA



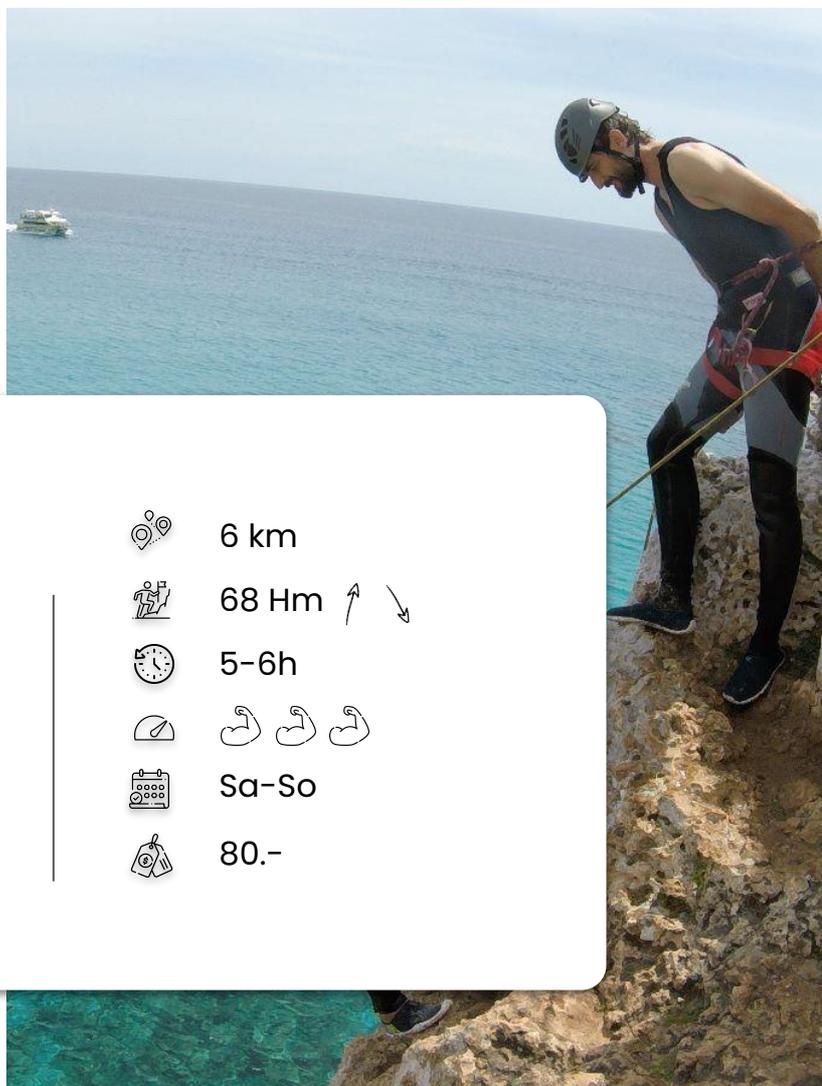
**INDOOR
FITNESS**

AKTIVITÄTEN

Neben dem Training und dem guten Essen planen wir **drei Aktivitäten pro Woche**. Dabei geben wir Euch eine Auswahl und führen diejenigen, welche die meisten Stimmen erhalten, durch.

Folgende Aktivitäten können wir empfehlen: **Sea Caving, Wanderungen, Boat Tour, Wine-Tasting**.

Sehr gerne **gehen wir aber auch auf eure Wünsche und Ideen ein**. So gibt es die Möglichkeit, eine **Einführung ins Golfen** zu machen oder für Profis **18-Loch zu spielen** oder euch **Paddle Tennis** näher zu bringen.



SEA-CAVING

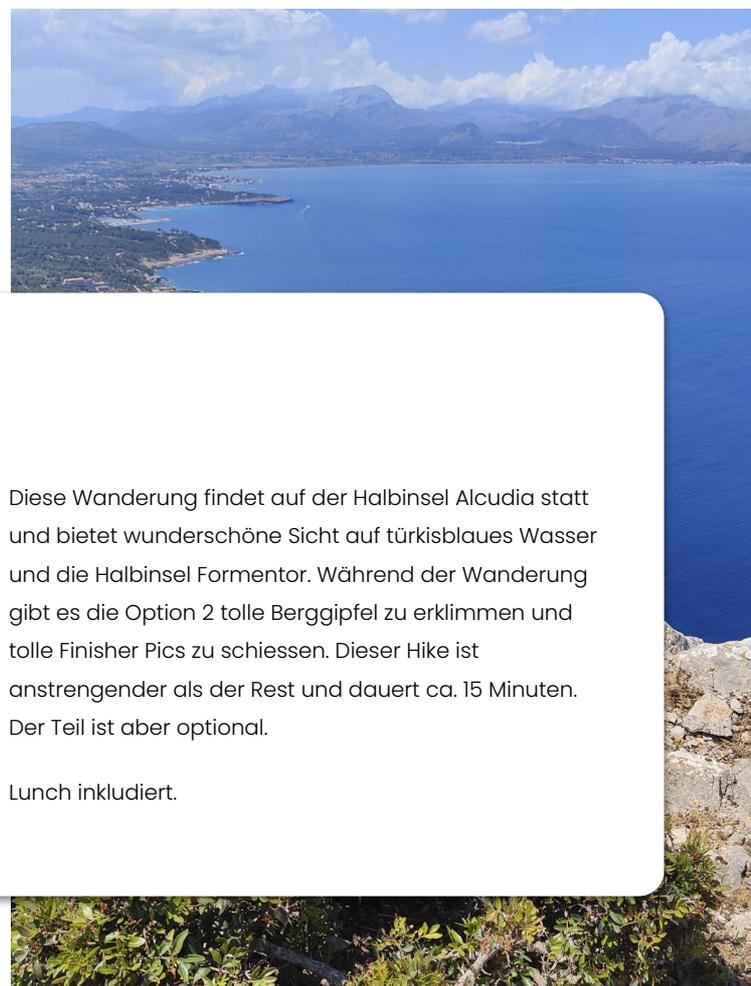
Sea-Caving verbindet Wandern, Schwimmen und Höhlenklettern. Platzangst oder Laufen auf unebenem Gelände sollte kein Problem sein. An Mallorcas Ostküste wandert man 45 Minuten, bevor man nach 15 Minuten Schwimmen zu einer wunderschönen Höhle kommt. Darin gibt es kleine Seen, schöne Felsformationen und viel Dunkelheit. Inkludiert sind Schuhe, Neopren, Helm und Taschenlampe sowie ein kleiner Snack und Getränk.

-  6 km
-  68 Hm  
-  5-6h
-   
-  Sa-So
-  80.-

WANDERUNG 1

Diese Wanderung führt uns von Deià nach Port de Sóller. Sie ist Teil der berühmten GR221 von Port d'Andratx nach Pollença. Die Wanderung ist eher leicht und auf dem Weg vom Bergdorf hinunter zum Meer wird hausgemachter Kuchen und Saft (inkludiert) getestet. In Port de Sóller geniessen wir eine feine Paella (inkludiert), bevor es mit den Autos zurück nach Deià und von da nach Hause geht.

-  11.05 km
-  354 Hm ↑ 502 Hm ↓
-  3 h + Pausen
-   
-  Sa-So
-  90.-



WANDERUNG 2

-  8.2 km
-  500 Hm ↑ 500 Hm ↓
-  3 h + Pausen
-   
-  Sa-So
-  90.-

Diese Wanderung findet auf der Halbinsel Alcudia statt und bietet wunderschöne Sicht auf türkisblaues Wasser und die Halbinsel Formentor. Während der Wanderung gibt es die Option 2 tolle Berggipfel zu erklimmen und tolle Finisher Pics zu schiessen. Dieser Hike ist anstrengender als der Rest und dauert ca. 15 Minuten. Der Teil ist aber optional.

Lunch inkludiert.



BOAT TOUR

Diese Tour findet in der Bahia de Alcudia statt. Während eines Stopps nahe des Leuchtturms kannst du im glasklaren Wasser schwimmen oder dich einfach auf dem Bootsdeck sonnen. Geniesse selbst gemachte Tapas und erfrischende Getränke.

Der 2. Stopp bringt uns zum atemberaubenden Strand Es Coll Baix, wo wir verweilen und die traumhafte Kulisse geniessen.

 0 km

 0 Hm

 4 h

 Sa-So

 125.-



WINE TASTING

 0 km

 0 Hm

 3 h

 Di-Sa

 60.-

Auf dieser Tour erfährst du nicht nur alles um die tollen Weine Mallorcas, sondern vieles über Kultur und Leute auf der Insel.

Das Weingut von Oliver Moragues befindet sich auf einer 500 Jahre alten Finca, wunderschön gelegen. Auf der Tour durch Haus, Weinberge und Keller testen wir 4 Weine und typische mallorquinische Vorspeisen.

WOCHENPLAN

So sieht der prov. Wochenplan aus:

- Sa ist **Checkin bis 16:00 & Checkout bis 14:00**
- Es werden **täglich (So-Fr) zwei 45' Workouts** angeboten
- Es gibt **täglich ein reichhaltiges Frühstück**
- Er werden mind. dreimal die Woche Aktivitäten angeboten (Mo, Mi & Fr)
- Wir gehen **zweimal auswärts Abend-Essen**

ZEIT	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR
08:00 - 09:00	Individuelle Anreise. Es besteht die Möglichkeit für eine Gruppenbuchung	08:30 Workout	08:00 Workout	08:00 Workout	08:00 Workout	08:00 Workout	08:00 Workout
09:00 - 10:00		09:30 Frühstück	09:00 Frühstück	09:00 Frühstück	09:00 Frühstück	09:00 Frühstück	09:00 Frühstück
10:00 - 17:00	Lunch individuell 14:30/15:00 Pick up (Airport oder Hafen Palma) 16.00 Check-In und Freizeit	Freizeit Optional: Strandbesuch Playa de Muro oder Besuch der wunderschönen Stadt Alcudia oder Shopping Palma oder...	Activity Day I	Freizeit Optional: Strandbesuch Playa de Muro oder Besuch der wunderschönen Stadt Alcudia oder Shopping Palma oder...	Activity Day II	Freizeit Optional: Strandbesuch Playa de Muro oder Besuch der wunderschönen Stadt Alcudia oder Shopping Palma oder...	Activity Day III
17:00 - 19:00	17.00 Light Welcome Workout	17:30 Workout	17:30 Workout	17:30 Workout	17:30 Workout	17:30 Workout	17:30 Workout
19:00 - 21:00	19.00 Abendessen in lokalem Restaurant	Gemeinsames Zubereiten des Abendessens in der Villa	Abendessen in lokalem Restaurant	Gemeinsames Zubereiten des Abendessens in der Villa	Take Away Food von lokalem Restaurant oder Abendessen in der Villa	Gemeinsames Zubereiten des Abendessens in der Villa	Barbecue in der Villa

* Je nach Wetter können die Aktivitäten-Tage und damit die Zeiten der Workouts ändern

LEISTUNG & KOSTEN

Folgende Leistungen sind inkludiert:

- ✓ **Zimmer zur Einzel- oder Doppelnutzung** in einer **fantastischen Luxus-Villa**
- ✓ **2 Workouts / Tag** (ausser Anreisetag (1) und Abreisetag (0))
- ✓ **Massage** 1x 60' oder 2x 30'
- ✓ Reichhaltiges **gesundes Frühstück, 4x Abendessen** in Villa
- ✓ **2 organisierte Aktivitäten inkl. Lunch**
- ✓ **Mietauto** (2, ab 10 Personen 3)
- ✓ Jede Menge **Spass in einer Gruppe mit Gleichgesinnten**

Optional: **Flug** mit Schweizer Airline inkl. 23kg Gepäck (+300 CHF)

CHF 3000 EZ / 2000 DZ p.P. (Royal & Wedding Room)

CHF 2750 EZ / 1750 DZ p.P. (alle anderen Zimmer)



BUCHUNG

Um deinen Platz zu reservieren, schicke uns bitte eine Email an admin@personalworkout.ch mit deinen Angaben und Wünschen und **zahle 50% des Betrags auf das unten angegebene Konto.**

Falls ihr **zu zweit kommt, teile uns bitte gleich mit, wer das sein wird.** Ebenso wenn du jemanden suchst, der mit dir das Zimmer teilt.

Der Restbetrag ist bis **31.12.2023** fällig

Kontoangaben

CH1080808006059153521

Personalworkout Events GmbH

Grabenstrasse 27

6340 Baar