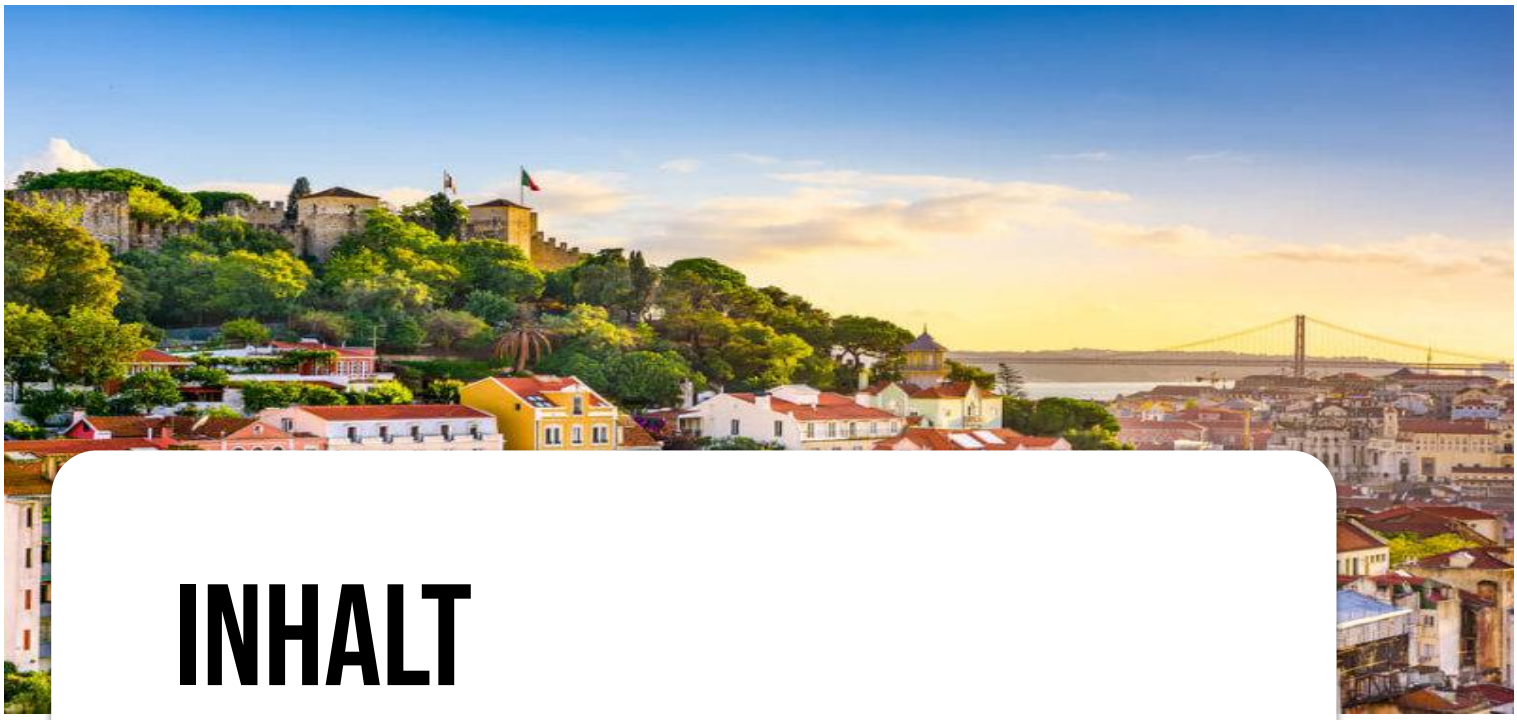
PERSONALWORKOUT FITNESS & FUN RETREAT LISBOA (VERDIZELA) - PORTUGAL

GET A TOUR!

Personalworkout
Fitness & Health AG

Grabenstrasse 27
6340 Baar

+41 765721404
info@personalworkout.ch
personalworkout.ch



INHALT

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

LEARN MORE!

Personalworkout
Fitness & Health AG

Grabenstrasse 27
6340 Baar

+41 765721404
info@personalworkout.ch
personalworkout.ch

FITNESS & FUN RETREAT 20.9.25 - 27.9.25

Wir verbringen eine ganze Woche voller Fitness, Abenteuer und Spaß in dieser wunderschönen Villa in Verdizela, **nahe Lissabon**.

Jeden Morgen gibt es ein freiwilliges **Training** für alle, die mitmachen möchten, gefolgt von einem gesunden und reichhaltigen **Frühstück**.

Tagsüber stehen optionale Ausflüge zur Wahl, für die man sich im Voraus anmelden kann. Alternativ kann man die traumhafte Villa genießen und einfach entspannen. Sobald die Sonne nicht mehr zu hoch am Himmel steht, absolvieren wir gemeinsam ein weiteres Workout, bevor wir uns ein wohlverdientes Abendessen gönnen.

Falls wir in der Villa zu Abend essen, ist aktive Mithilfe bei der Menüauswahl und -zubereitung willkommen.

Personalworkout
Fitness & Health AG

Grabenstrasse 27
6340 Baar

+41 765721404
info@personalworkout.ch
personalworkout.ch

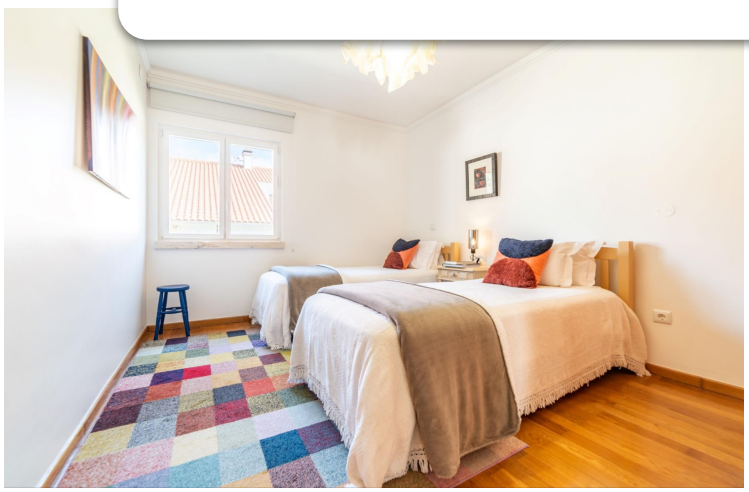
DIE VILLA

Die Villa Praia e Floresta ist ein luxuriöser Ort in Verdizela, Lissabon. Im Inneren der Villa befinden sich **9 Zimmer** (4 mit eigenem Bad und 5 Zweibettzimmer mit 2 Gemeinschaftsbädern) 2 WC und **Gym**.
Im Aussenbereich befindet sich ein **Pool**, **Garten** und überdachter **Grillplatz,** und WC mit walk-in Dusche.

Die Villa Praia e Floresta liegt in einer privilegierten Gegend, direkt neben einem ausgedehnten **Pinienwald**, der unter Naturschutz steht. Zwischen dem Wald und dem großen Garten, der das Haus umgibt, gibt es einen kleinen Obstgarten, der seine Aromen verbreitet und eine Freude für Naturliebhaber ist.

Die Umgebung lädt zu langen Spaziergängen oder Radtouren ein, um sich zu vergnügen oder einfach zu entspannen. Und wenn man ausgehen möchte, ist **Lissabon nur 30 Minuten** entfernt.

Der nächstgelegene **Strand Fonte da telha** ist nur 5,8 km entfernt, der **Aroeira Golf** 3,5 km und **tennis/paddle** 700m.



Personalworkout
Fitness & Health AG

Grabenstrasse 27
6340 Baar

+41 765721404
info@personalworkout.ch
personalworkout.ch

WELCOME DRINKS

OUTDOOR POOL

POOL TOWELS

BARBECUE

GARDEN & OUTDOOR TRAINING

KITCHEN

AIR CONDITIONER

DRY CLEANING

WI-FI

Personalworkout
Fitness & Health AG

Grabenstrasse 27
6340 Baar

+41 765721404
info@personalworkout.ch
personalworkout.ch

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.

Sehr gerne **gehen wir aber auch auf eure Wünsche und Ideen ein.**

SINTRA & AZENHAS DO MAR

Ganztägige Erkundung des bezaubernden **Sintra**

Begeben wir uns auf eine fesselnde Reise, um die **magische Stadt Sintra** zu entdecken. Unser Abenteuer beginnt mit dem Besuch eines der Wahrzeichen der Stadt – wir haben die Wahl zwischen dem märchenhaften **Pena-Palast,** der mit seinen leuchtenden Farben und seiner beeindruckenden Architektur verzaubert, oder der geheimnisvollen **Quinta da Regaleira**, die mit ihren mystischen Gärten und versteckten Tunneln fasziniert. Beide Orte bieten eine reiche Geschichte und atemberaubende Kulissen, die uns in eine andere Welt entführen.

Nachdem wir in den Charme von Sintra eingetaucht sind, genießen wir ein köstliches **Mittagessen im historischen Zentrum** der Stadt, umgeben von malerischen Straßen und traditionellen Aromen.

Am Nachmittag fahren wir nach **Azenhas do Mar**, einem atemberaubenden Küstendorf, das auf den Klippen thront. Hier können wir die spektakuläre Aussicht auf den Ozean genießen und am **natürlichen Meerwasserpool** entspannen, um die Schönheit dieses versteckten Juwels aufzusaugen.

5h-7h

Mo-Mi-Fr

Personalworkout
Fitness & Health AG

Grabenstrasse 27
6340 Baar

+41 765721404
info@personalworkout.ch
personalworkout.ch

HORSE RIDING - COMPORTA

Diese Aktivität führt uns auf einen unvergesslichen Ausritt durch die atemberaubende Natur der Region. Wir starten unsere Reittour inmitten idyllischer **Reisfelder,** bevor wir durch einen duftenden Pinienwald reiten, der uns mit seinem Schatten und seiner ruhigen Atmosphäre verzaubert. Weiter geht es über sanfte **Dünen**, die uns schließlich zum atemberaubenden **Strand von Comporta** führen, wo das Rauschen der Wellen und die frische Meeresbrise uns willkommen heißen.

Der Ausritt dauert etwa **1,5 Stunden**. Nach diesem besonderen Erlebnis lassen wir den Tag am traumhaften Strand von Comporta ausklingen. Hier haben wir Zeit, im kristallklaren Wasser zu **schwimmen**, uns in der **Sonne zu entspannen** oder einfach die spektakuläre Kulisse auf uns wirken zu lassen.

1.5h-5

Mo-Mi-Fr

RELAX AND ENJOY!

BOAT TOUR SESIMBRA & ARRABIDA

3-5 h

Mo-Mi-Fr

Stechen wir mit einem **traditionellen Boot** aus dem Jahr 1943 in See und erkunden die atemberaubenden Landschaften von **Sesimbra und Arrábida**. Wir genießen eine entspannte Fahrt entlang der spektakulären Küste, wo uns kristallklares Wasser und unberührte Natur erwarten.

Während unserer Tour haben wir die Möglichkeit, am **Praia da Ribeira do Cavalo** und anderen abgelegenen, wilden Stränden ein erfrischendes Bad zu nehmen. Um das Erlebnis noch besonderer zu machen, wird an Bord ein köstlicher **Aperitif serviert!**

Für zusätzlichen Spaß stehen uns **Stand-up-Paddleboards, Schnorchelmasken und Bojen** zur Verfügung, damit wir die Schönheit des Meeres in vollen Zügen genießen können.

Personalworkout
Fitness & Health AG

Grabenstrasse 27
6340 Baar

+41 765721404
info@personalworkout.ch
personalworkout.ch

WOCHENPLAN

So sieht der provisorische Wochenplan aus:

- Samstag ist **Checkin bis 17:00** & **Checkout bis 10:00**
- 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 **dreimal 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 - **Pick up** Lisbon Flughafen 16.00 **Check-In** und Freizeit	Freizeit Optional: **Strand Besuch** Fonte da Telha, caparica Explore surroundings in Verdizela.	**Activity Day I** *Visit Sintra - Pena Palace or Quinta da Regaleira + Azenhas do mar*	Freizeit Optional: **Besuch** Cristo Rei-Almada, Lisbon, Cascais, Estoril	**Activity Day II** *Boat - Sesimbra Arrabida*	Freizeit Optional: **Besuch** Cristo Rei-Almada, Setubal, Lisbon, Cascai or, Estoril	**Activity day III** *Horse Riding comporta* or **free day** Suggestion: Explore comporta beach and troia
17:00 - 19:00	Leichtes Welcome Apero und **Workout**	**17:30 Workout**		**17:30 Workout**	**17:30 workout**	**17:30 Workout**	**17:30 Workout**
19:00 - 21:00	**Abendessen** in lokalem Restaurant	Gemeinsames Zubereiten des **Abendessens** in der Villa	**Abendessen** in lokalem Restaurant	**Barbecue** in der Villa All together	Gemeinsames Zubereiten des **Abendessens** in der Villa	Gemeinsames Zubereiten des **Abendessens** in der Villa	**Abendessen** in lokalem Restaurant

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

Personalworkout
Fitness & Health AG

Grabenstrasse 27
6340 Baar

+41 765721404
info@personalworkout.ch
personalworkout.ch

LEISTUNG & KOSTEN

Folgende Leistungen sind inkludiert:

- ✓ **Zimmer zur Einzel- oder Doppelnutzung** in einer **Luxus-Villa**
- ✓ **2 Workouts / Tag** (ausser Anreisetag (1) und Abreisetag (0))
- ✓ **3D body scan** before and after
- ✓ **Massage** 1x 60'
- ✓ 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**

Kosten:

CHF 2750 EZ / 2000 DZ p.P. (Bad ensuite)
CHF 2250 EZ / 1500 DZ p.P. (Shared Bad (2 für 1))

BUCHUNG

Um deinen Platz zu reservieren, schicke uns bitte eine Email an admin@personalworkout.ch mit deinen Angaben und Wünschen und **zahle 30% 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 **1.07.2025** fällig

Kontoangaben
CH1080808006059153521
Personalworkout Events GmbH
Grabenstrasse 27
6340 Baar

Personalworkout
Fitness & Health AG
Grabenstrasse 27
6340 Baar
+41 765721404
info@personalworkout.ch
personalworkout.ch