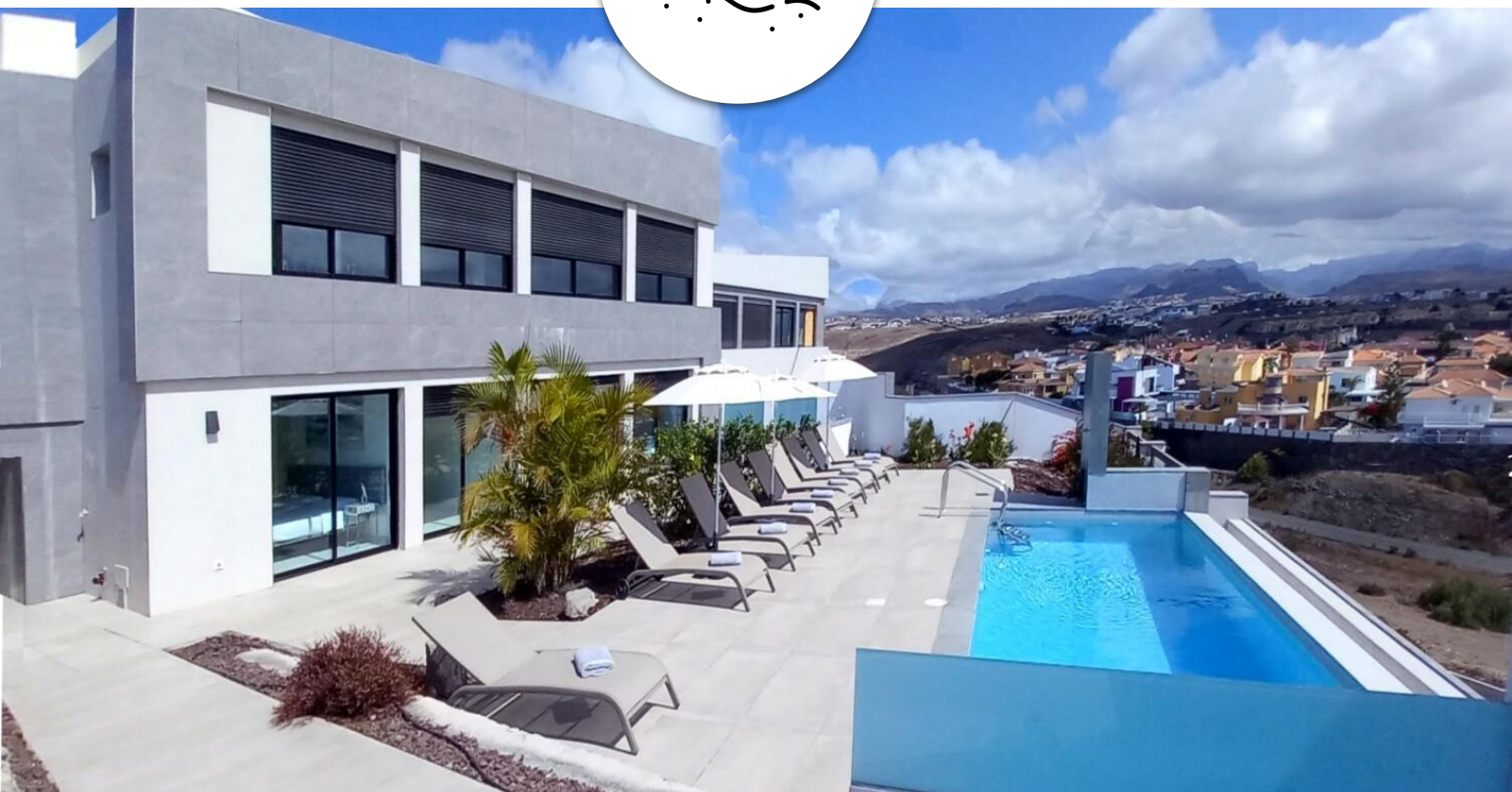


PERSONALWORKOUT FITNESS & FUN RETREAT GRAN CANARIA

GET A
TOUR!



INHALT

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



**LEARN
MORE!**

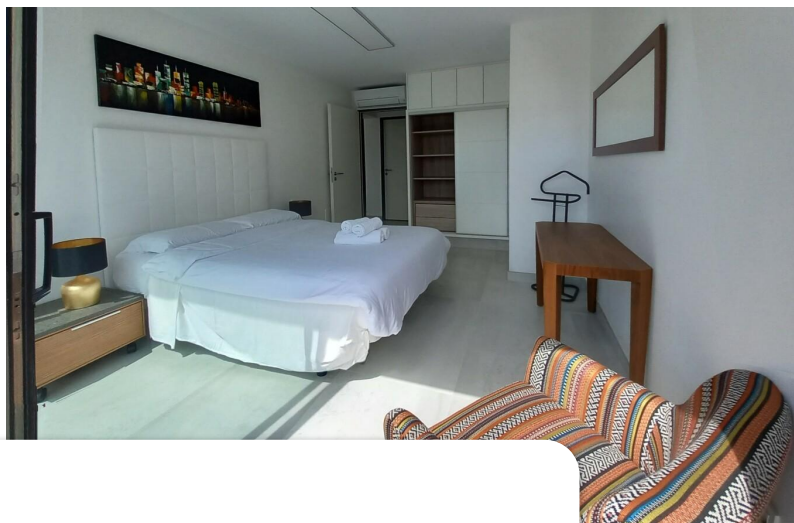
FITNESS & FUN RETREAT 20/21.-28/29.5.2026

Wir werden **eine ganze Woche mit Rennrad-Abenteuer, Fitness und Spass** in dieser fantastischen Villa auf der Insel Gran Canaria verbringen.

Täglich starten wir mit einem **frischen und reichhaltigen Frühstück** in den Tag. Die Früchte hier schmecken einfach so viel besser als in der Schweiz :-)

Nach dem Frühstück sind **optionale Trips und Sportprogramme organisiert**. Der Fokus wird Rennradfahren sein. Dennoch können wir je nach Gruppenkonstellation alternative Aktivitäten organisieren (siehe später). Selbstverständlich darf man auch einfach in der traumhaften Villa die Sonne geniessen. Sobald diese nicht mehr zu hoch am Himmel steht, werden wir **gemeinsam das Abendessen zubereiten** oder uns in einem der Restaurants am Meer verköstigen.



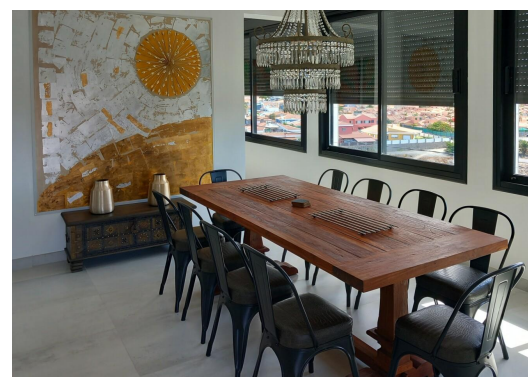


DIE VILLA

Die **Luxus-Villa erstreckt sich über 2 Ebenen und hat 5 Schlaf- und 6 Badezimmer.** 2 Zimmer haben 2 Einzelbetten und 3 ein Doppelbett. Jedes Schlafzimmer hat sein eigenes Bad, ist mit einer Klimaanlage ausgestattet und bietet Dusch- und Badetücher.

Die Poollandschaft ist traumhaft. Neben bequemen Liegen, einem grossen Tisch für Outdoor Frühstück und Abendessen gibt es auch einen Grill, so dass tollen Barbecues nichts im Wege steht. Zudem gibt es eine Outdoor Spüle und einen Kühlschrank. Der Pool ist ganzjährig beheizt und 24-26 Grad Celsius.

Die Villa befindet sich in Meloneras in der Nähe des Quartiers Sonnenland und 3km vom Faro de Maspalomas entfernt. Die Villa ist erhöht und die Weitsicht toll. Dank der Lage geniesst man sehr viel Sonne. **Die Villa ist in 20-25 Minuten vom Flughafen** erreichbar.

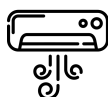




WI-FI



**WELCOME
DRINKS**



**AIR
CONDITIONER**



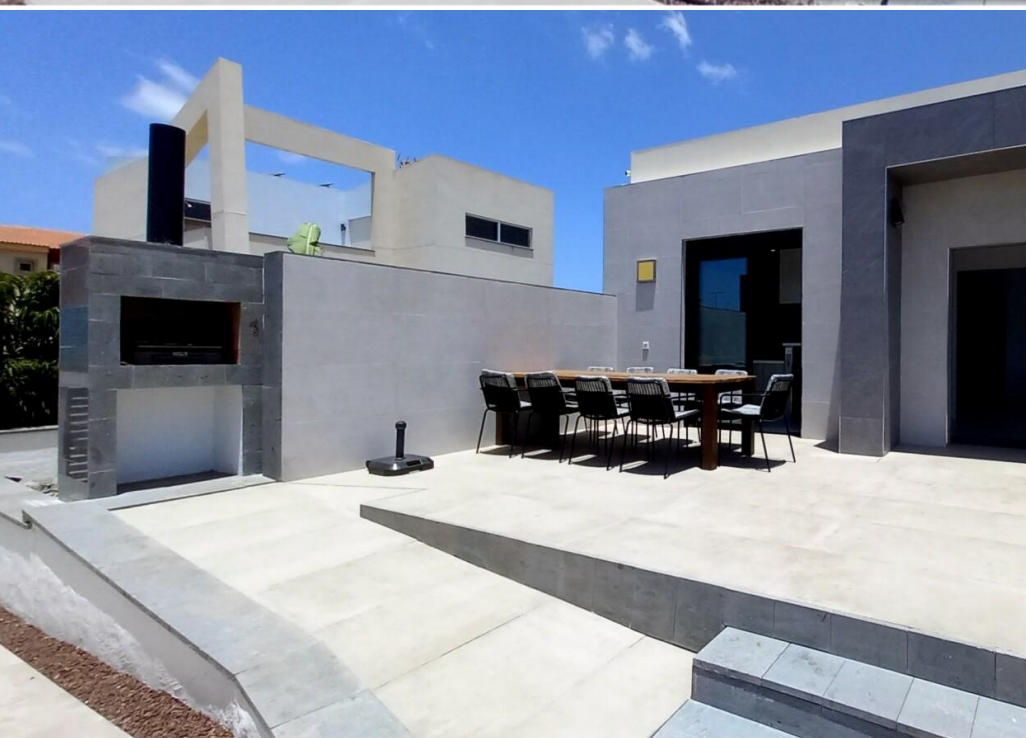
**OUTDOOR
POOL**



KITCHEN



**POOL
TOWELS**

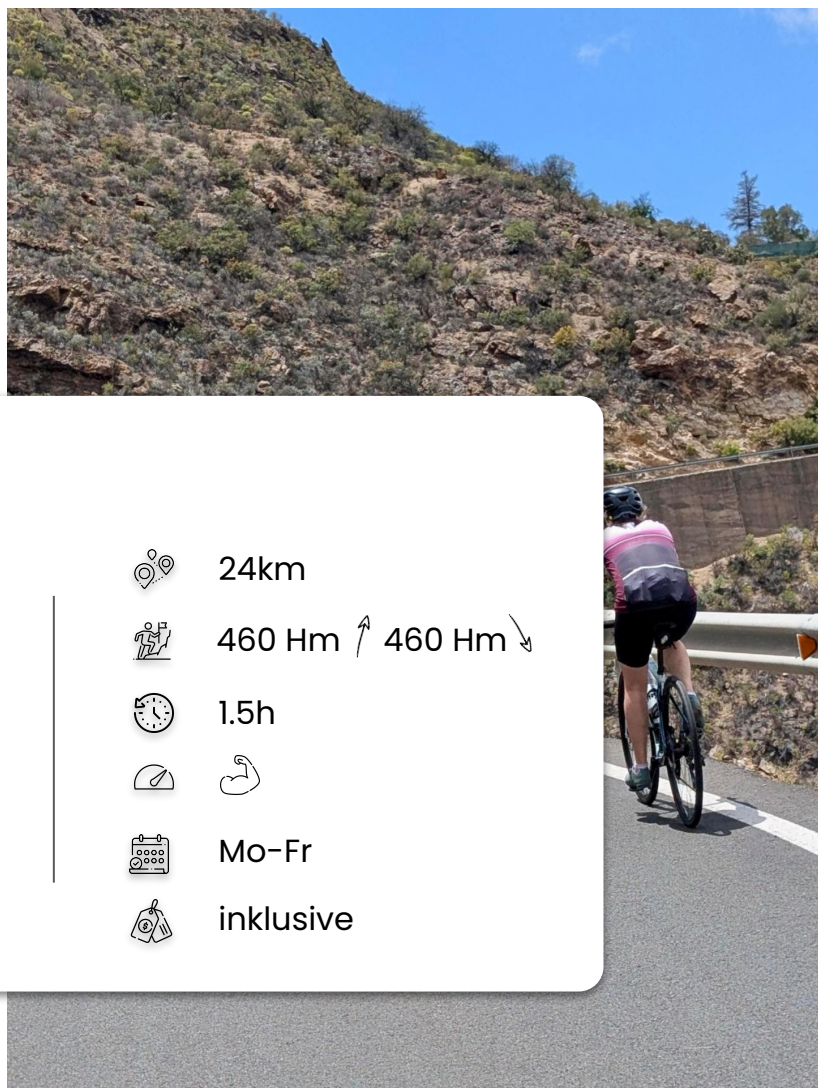


AKTIVITÄTEN

Neben dem Training und dem gesunden frischen Essen planen wir **täglich** eine Rennrad-Tour. Dies Insel ist ein Traum für jeden Natur- und Outdoorliebhaber. Man muss kein*e Rennradfahrer*in sein, aber Spass haben am Radfahren.

Ob ein E-Rennrad als Backup oder für permanente leichte Unterstützung oder ein normales Rennrad, das Ziel ist der Weg zum Ziel. Zusammen die Insel aktiv zu erkunden und danach über das Erlebte zu plaudern und das Erreichte stolz zu sein, darum geht es. Wetteifern tun wir alle genug die restliche Zeit im Jahr.

Sehr gerne **gehen wir aber auch auf eure Wünsche und Ideen ein** und sind offen eine Biketour, ein Go-Kart Rennen, eine Bootstour oder einfach einen Shopping-Tag in Las Palmas zu machen.



(E-)RENNRAD TOUR 1

Die Ayagaures oder Sonnenland-Tour ist die perfekte kurze Runde für Recovery Days, eine Abendrunde oder als Start ins Veloabenteuer.

	24km
	460 Hm  460 Hm 
	1.5h
	
	Mo-Fr
	inklusive

(E-)RENNRAD TOUR 2

Mit dem Auto geht's nach Sardinia. Von da heisst es "ab aufs Rad" und auf einer guten Asphaltstrasse durch eine wunderschöne Landschaft Hochradeln ins schöne Dörfchen Santa Lucia. Verpflegung in einem lokalen Restaurant. Anschliessend weiter aufwärts bis Bartolomé. Erneute Pause, bis es dann in einer atemberaubenden Abfahrt nach Playa del Ingles geht.



45 km



1050 Hm ↗ 1220 Hm ↘



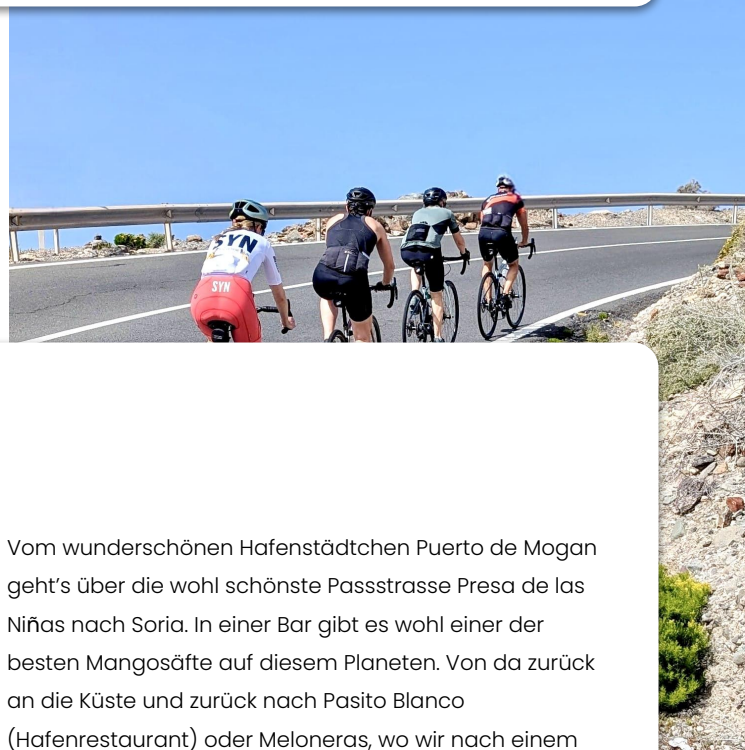
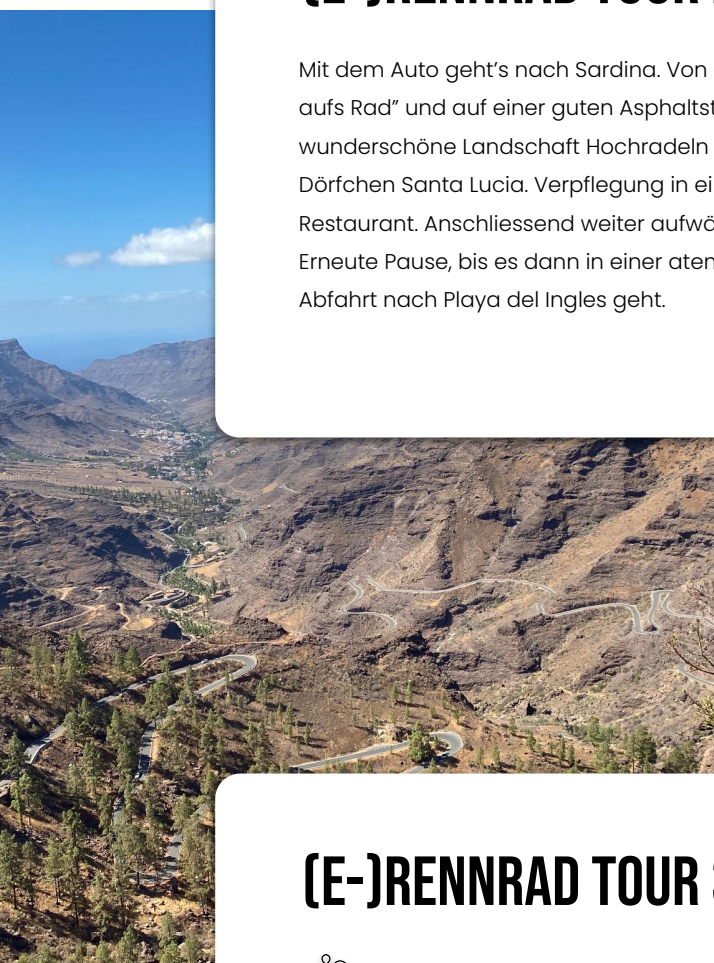
3 h + Pausen



Mo-Fr



inklusive



(E-)RENNRAD TOUR 3



65 km



1220 Hm ↗ 1180 Hm ↘



4 h + Pausen



Mo-Fr



inklusive

Vom wunderschönen Hafenstädtchen Puerto de Mogan geht's über die wohl schönste Passstrasse Presa de las Niñas nach Soria. In einer Bar gibt es wohl einer der besten Mangosäfte auf diesem Planeten. Von da zurück an die Küste und zurück nach Pasito Blanco (Hafenrestaurant) oder Meloneras, wo wir nach einem erfrischenden Drink oder Apéro wieder abgeholt werden.

(E-)RENNRAD TOUR 4

Option 1: Von Mogan oder La Aldea via das karge und heisse Tal der Tränen, hoch bis ins höchste Bergdorf der Insel namens Artenara via Tejeda nach Ayacata und zurück nach Playa del Ingles.

Option 2: Von Meloneras oder Bartolomé bis auf den Pico de las Nieves auf knapp 2000 m.ü.M. An schönen Tagen sieht man bis nach Teneriffa.



75-100 km



2500 Hm ↑ 2500 Hm ↓



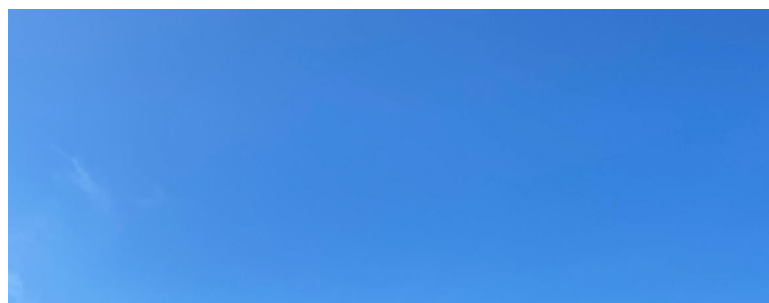
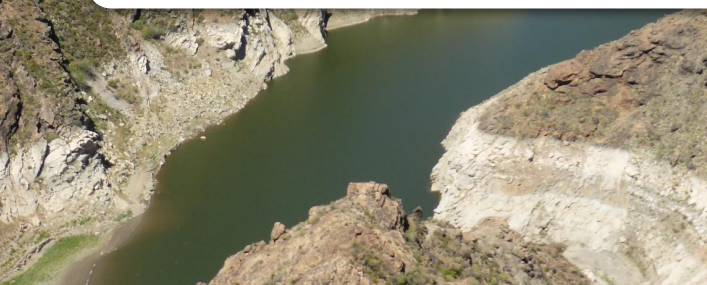
4-6 h



Mo-Fr



inklusive



(E-)RENNRAD TOUR 5



15 km



1000 Hm



1.5 h



Mo-Fr



inklusive

Das Barranco de Guayadeque – ein verstecktes Juwel mit den berühmten Höhlenhäusern und eine optische Täuschung zugleich, da es "nur" geradeaus scheint aber permanent im zweistelligen Prozentbereich steigt. Dafür entschädigt eine der wohl weltweit geilsten Abfahrten...One-Way Tour.



NATUR UND STRÄNDE

Die meisten kennen Gran Canaria als karge und steinige Insel. Doch Marc kennt nach 10 Besuchen fast alle Perlen der Insel. Neben den Dünen von Maspalomas, den Mandelbäumen in Tejeda gibt es auch schöne Strände. Einer der bekanntesten, aber auch immer relativ voll, ist der Playa Amadores. Der Sand dafür stammt aus Brasilien. Der dazugehörige Beach Club (kostenpflichtig) lädt zum Chillen und Träumen ein.


Varia

0 Hm

0-1 h



Mo-Fr

0.-

DÖRFER UND STÄDTE


Varia

0 Hm

1-3 h



täglich

0.-

Gran Canaria hat mehr als Natur und Strände. In Bergdörfern wie Tejeda, Artenara oder Teror scheint die Zeit still geblieben zu sein. Doch auch Puerto de Mogan, das Venedig von Spanien, oder die Hauptstadt Las Palmas entzücken.

WOCHENPLAN

So sieht der prov. Wochenplan aus:

- Mi 20.5 oder Do 21.5 Abholung Airport & Check In
- Do 28.5 oder Fr 29.5 **Checkout bis 11:00**
- Detailplanung wie Touren, Aktivitäten & Abendessen
- Auf Wunsch werden Workouts angeboten
- Abendessen in der Villa oder auswärts nach Absprache

ZEIT	MI/DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO/FR
08:00 - 09:00	Individuelle Anreise. Es besteht die Möglichkeit für eine Gruppenbuchung	08:00-08:30 Frühstück	08:00-08:30 Frühstück	08:00-08:30 Frühstück	08:00-08:30 Frühstück	08:00-08:30 Frühstück	08:00-08:30 Frühstück	08:00-08:30 Frühstück
09:00 - 10:00		Activity	Activity	Activity Rest Day	Activity	Activity	Activity	11:00 Checkout
10:00 - 17:00	Lunch Pick up Airport Check-In & Apéro							Individuelle Heimreise
16:00 - 19:00	Kennenlernen und Freizeit Erste kleine Runde und/oder Besuch Dünen	Pool Time	Pool Time	Pool Time	Pool Time	Pool Time	Pool Time	
19:00 - 21:00	Abendessen im Restaurant	Gemeinsames Zubereiten des Abendessens in der Villa oder Restaurant	Gemeinsames Zubereiten des Abendessens in der Villa oder Restaurant	Gemeinsames Zubereiten des Abendessens in der Villa oder Restaurant	Gemeinsames Zubereiten des Abendessens in der Villa oder Restaurant	Gemeinsames Zubereiten des Abendessens in der Villa oder Restaurant	Gemeinsames Zubereiten des Abendessens in der Villa oder Restaurant	

* 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**
- ✓ **Workouts je nach Kraft & Laune** (ausser Anreisetag und Abreisetag)
- ✓ **Massage** 1x 60'
- ✓ Reichhaltiges **gesundes Frühstück & Abendessen** in Villa
- ✓ **Organisierte Aktivitäten** (inkl. Rennradmiete- und Touren)
- ✓ **Mietauto** (2, ab 10 Personen 3)
- ✓ Jede Menge **Spass in einer Gruppe mit Gleichgesinnten**

Optional: **Flug** mit Schweizer Airline inkl. 23kg Gepäck

CHF 4000 EZ / 2500 DZ p.P.



BUCHUNG

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

Ein allfälliger Restbetrag ist bis **31.12.2025** fällig

Kontoangaben

CH1080808006059153521

Personalworkout Events GmbH

Grabenstrasse 27

6340 Baar