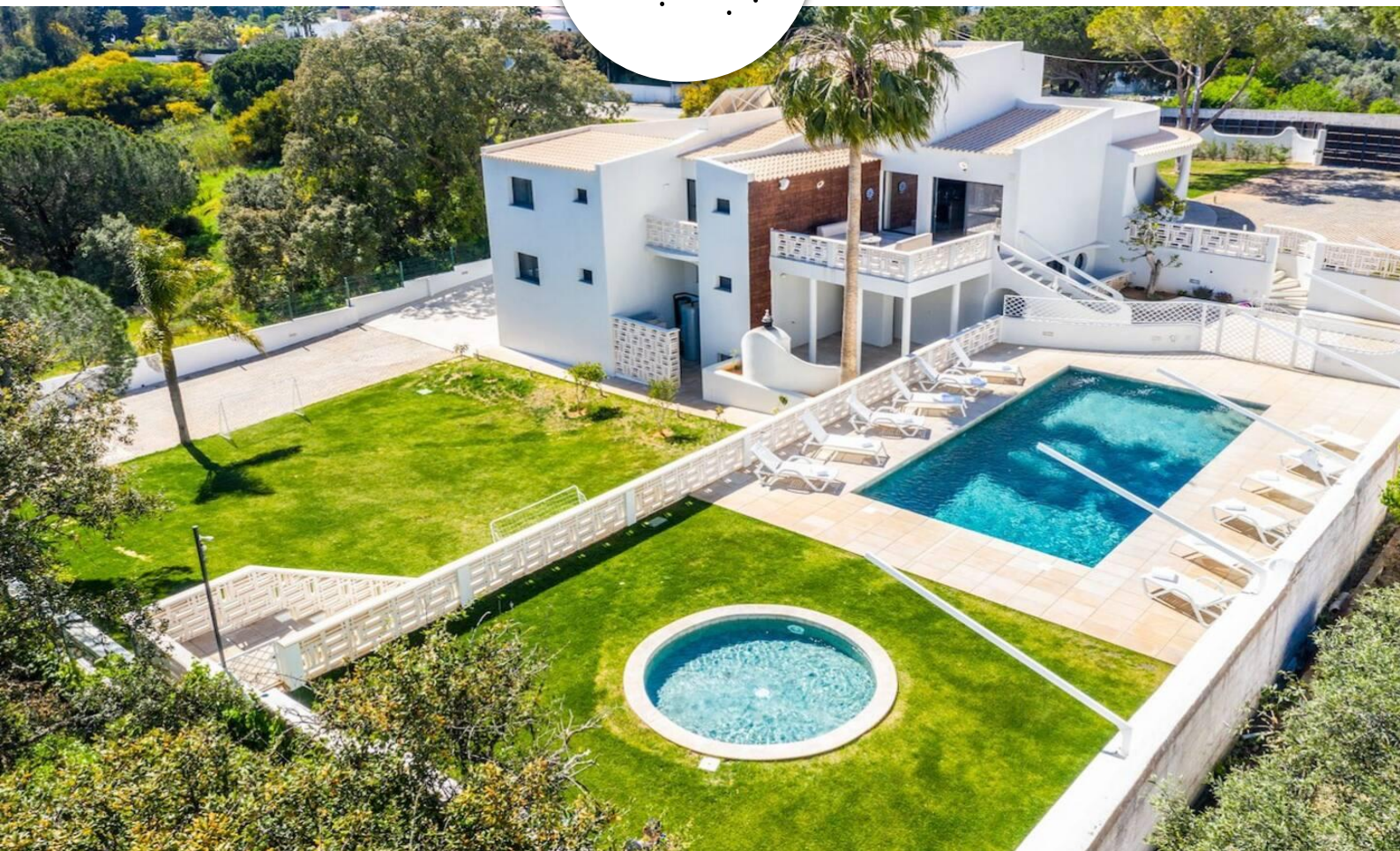


PERSONALWORKOUT FITNESS & FUN RETREAT ALGARVE - PORTUGAL

GET A
TOUR!



INHALT

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



**LEARN
MORE!**



FITNESS & FUN RETREAT 21.9.24 - 28.9.24

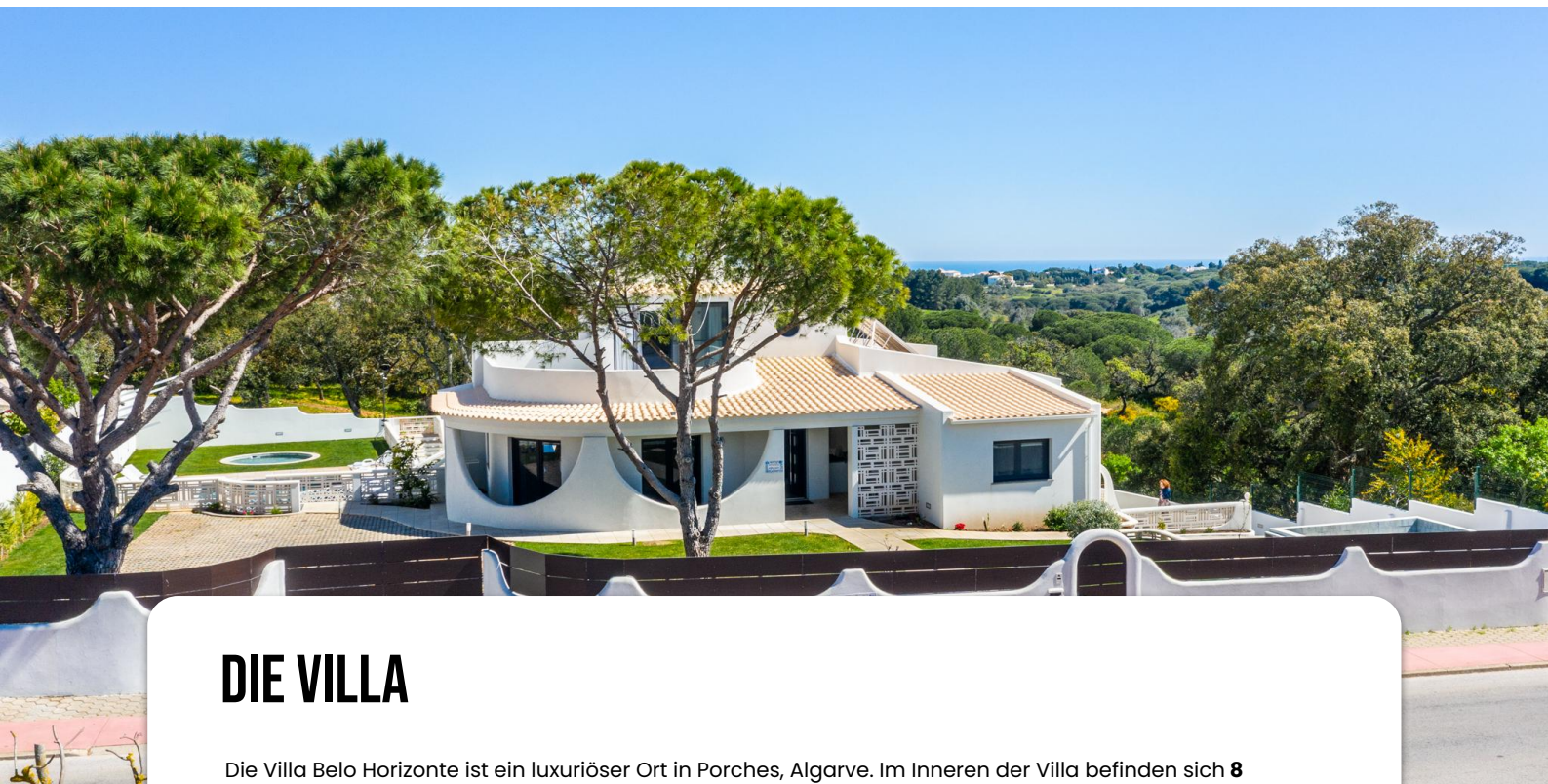
Wir werden **eine ganze Woche mit Fitness, Abenteuer und Spass** in dieser wunderschönen Villa an der Algarve verbringen.

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 Villa 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

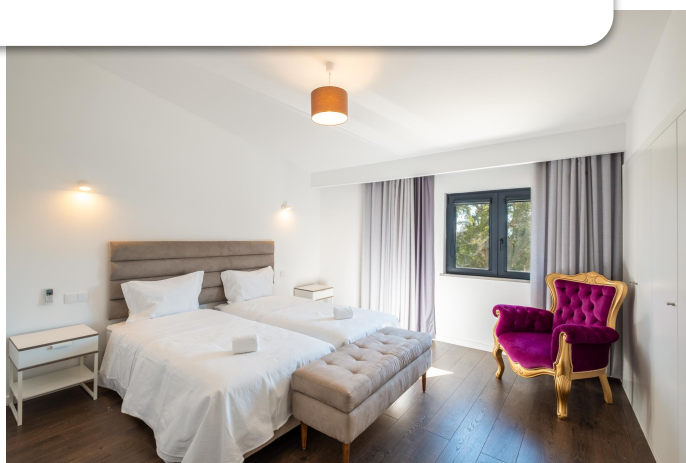
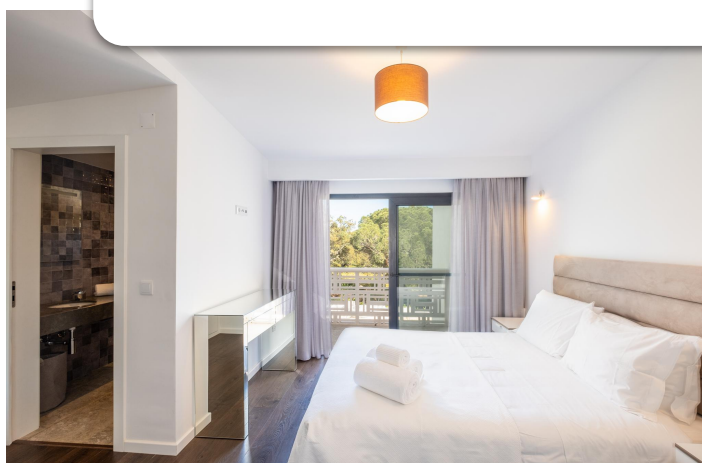
Die Villa Belo Horizonte ist ein luxuriöser Ort in Porches, Algarve. Im Inneren der Villa befinden sich **8 Zimmer** (4 mit eigenem Bad und 4 Zweibettzimmer mit 2 Gemeinschaftsbädern).

Im Aussenbereich befindet sich ein **100m2 grosser Pool** mit 2 Becken und ein **150m2 grosser Garten**.

Der Zugang zu den Stränden ist sehr einfach und man kann sie in weniger als 5 Minuten mit dem Auto erreichen. Die **Strände von Benagil und Carvoeiro** sind wunderschön und haben sich auf der ganzen Welt einen Namen gemacht.

In der Nähe befindet sich auch der VILA VITA PARC - ein Ort, an dem mehrere Michelin-Stern-Restaurants angesiedelt sind.

Der nächstgelegene Flughafen **FARO** ist ca. **50 km** entfernt.

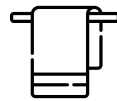




**WELCOME
DRINKS**



**OUTDOOR
POOL**



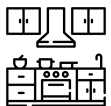
**POOL
TOWELS**



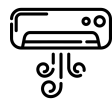
BARBECUE



GARDEN & OUTDOOR TRAINING



KITCHEN



**AIR
CONDITIONER**



**DRY
CLEANING**



WI-FI



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.

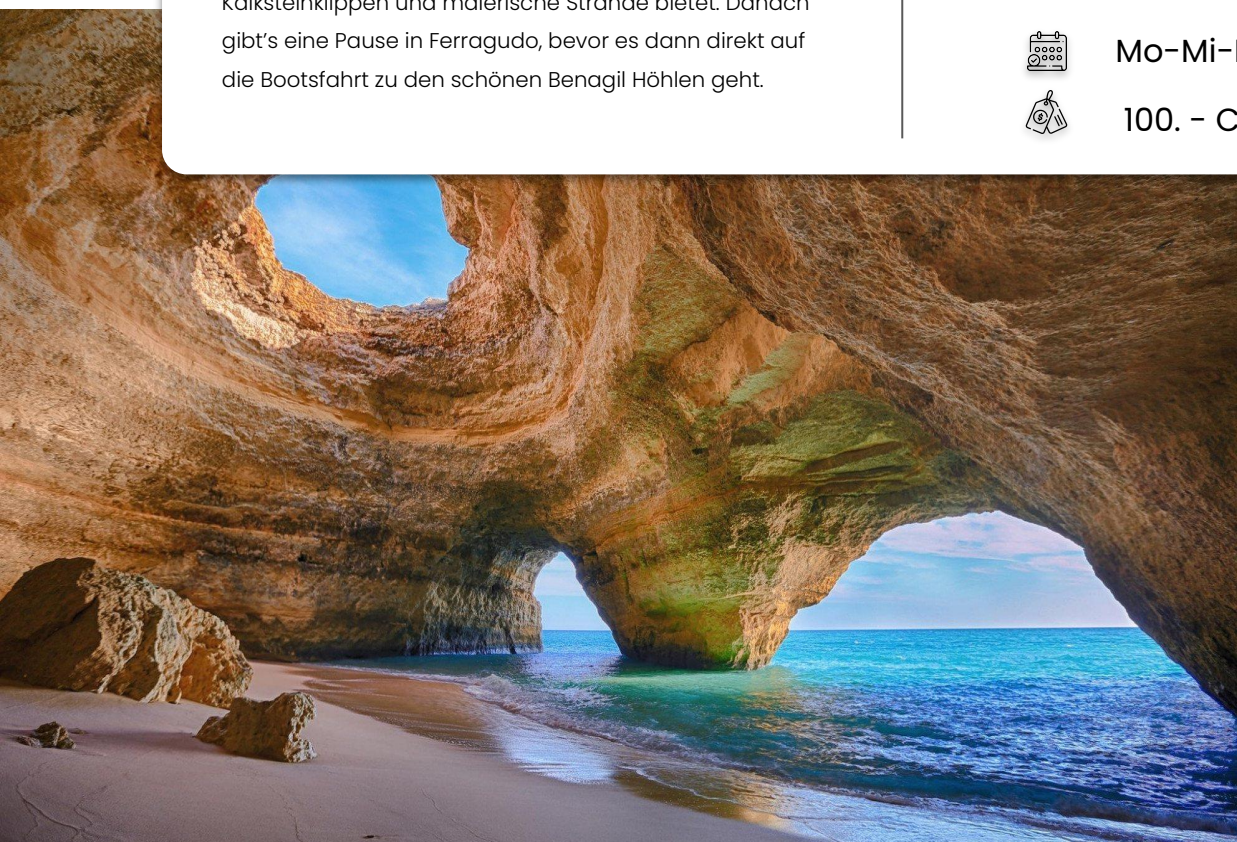
Folgende Aktivitäten können wir empfehlen: Wanderung mit Bootstour zu den Benagil Höhlen, eine Bootstour im Nationalpark Ria Formosa zu kleinen Inseln sowie eine Jeep-Tour in den Südwesten mit wunderschönen Dörfern und Stränden.

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

WANDERUNG “SETE VALES SUSPENSOS” & BOOTSTOUR ZU DEN “BENAGIL HÖHLEN”

Diese **“Zwei für Eins”** Aktivität beginnt am Praia da Marinha mit einer geführten Wanderung von ca. 3h, die spektakuläre Ausblicke auf die zerklüftete Küste, Kalksteinklippen und malerische Strände bietet. Danach gibt's eine Pause in Ferragudo, bevor es dann direkt auf die Bootsfahrt zu den schönen Benagil Höhlen geht.

	6 km
	210m ↑ 228m ↓
	5h-7h
	 
	Mo-Mi-Fr
	100. - CHF





BOOTSTOUR - RIA FORMOSA

Die Tour entlang der **Ria Formosa** ist der beste Weg die kleinen Inseln der Algarve kennenzulernen. Ein **lokaler Führer** wird uns die **Traditionen**, die **Geschichte**, die **Kultur** und die **Natur** der wunderschönen Ria Formosa näher bringen.

Diese Tour beinhaltet Stoppes auf den **Inseln Farol, Culatra und Armona** ...und ein typisch portugiesisches Mittagessen bei Fischern, wo wir frische und leckere Spezialitäten ausprobieren.



6 h



Mo-Mi-Fr



100.- CHF

RELAX AND ENJOY!

ENTDECKE DEN SÜDWESTEN PORTUGALS



70 km



7 h



Mo-Mi-Fr



100.- CHF

Bei dieser Geländewagentour, die uns zu den berühmtesten Punkten des Nationalparks Costa Vicentina führt, lernen wir das portugiesische "Santorini" kennen - **Burgau, Sagres, den Leuchtturm von Kap St. Vicent (zweitwestlichster Punkt Europas)** und geniessen die schönen Strände entlang der Küste.

Die Tour beinhaltet einen Stopp zum Mittagessen am Strand von Carrapateira oder Amados.



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 **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 - Pick up Faro Flughafen oder Bahnhof (wird noch definiert) 17.00 Check-In und Freizeit	Freizeit Optional: Strandbesuch Praia da Marinha/Carvoeiro / Praia do Vau oder Besuch der Stadt Portimao oder Lagos	Activity Day I	Freizeit Optional: Strandbesuch in Albufeira area oder Besuch der Stadt Silves	Activity Day II	Freizeit Optional: Strandbesuch Lagos area - Praia Dona Ana/Ponta da piedade oder Besuch/Shopping Vilamoura, Faro.	Activity Day III
17:00 - 19:00	17.30 Leichtes Welcome Workout	17:30 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	Abendessen + Musik "FADO" in Restaurant "Arcadas do Fado"	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 **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: **Samstag 28.9.24 , City Tour und Lunch in Lissabon (nicht inkludiert)**

EARLY BIRDS - Buchung bis 31.12.23 (danach +250 p.P)

CHF 2750 EZ / 1750 DZ p.P. (Bad ensuite)

CHF 2500 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 **31.03.2024** fällig

Kontoangaben

CH1080808006059153521

Personalworkout Events GmbH

Grabenstrasse 27

6340 Baar