

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 18.-27.4.2025

Wir werden **eine ganze Woche mit Fitness, Abenteuer und Spass** in dieser fantastischen Villa auf der Insel Gran Canaria 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 und Sportprogramme 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 **Luxus-Villa auf 1000m² hat 6 Schlaf- und Badezimmer**. 3 Zimmer können mit 2 Einzel- oder einem Doppelbett ausgestattet werden.

Die Poollandschaft ist traumhaft. Neben bequemen Liegen und einer Sofaecke gibt es auch einen XXL-Grill, so dass tollen Barbecues nichts im Wege steht.


Im Innern findet man neben einer riesigen Küche und zwei Wohnbereichen top moderne Zimmer mit eigenem Bad. Die Villa verfügt über ein sehr gutes Wärme-Klima-System.

Die Villa liegt **10km oberhalb von Meloneras** (15min Autofahrt) in einer Anlage namens **El Salobre**. Sie ist Teil einer riesigen Golfanlage, es gibt ein Restaurant und einen Shop für kleine Einkäufe. Die Weitsicht ist toll und dank der Lage geniesst man praktisch vom Sonnenauf- bis -untergang die Sonnenstrahlen. **El Salobre ist in 25 Minuten vom Flughafen** erreichbar.






WI-FI




WELCOME DRINKS



AIR CONDITIONER



OUTDOOR POOL

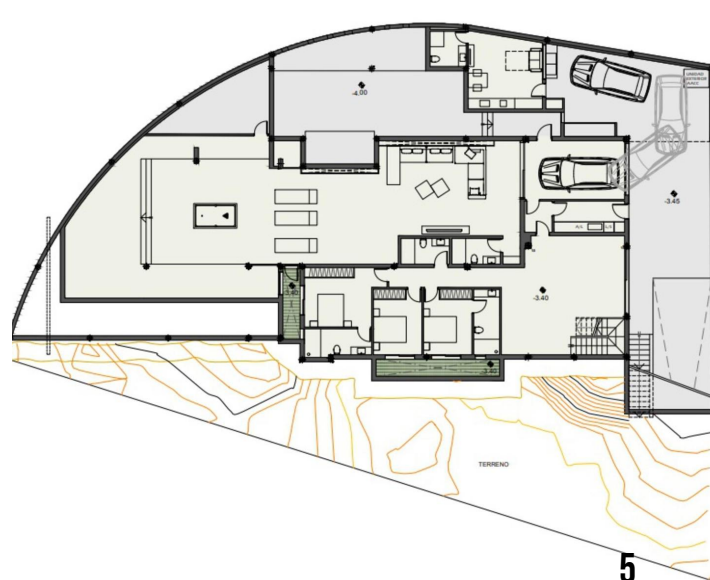


KITCHEN



POOL TOWELS

Jedes Zimmer hat ein eigenes Bad. 3 davon können sowohl mit Einzel- auch als mit Doppelbett ausgestattet werden.



AKTIVITÄTEN

Neben dem Training und dem gesunden frischen 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: **Renntouren, Wanderungen, Golfen, kulturelle Ausflüge.**

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

GOLFEN

Seit Oktober 2023 wurden die Golfplätze Salobre OLD und Salobre NEW auf drei Plätze umgestellt, d.h. die 18 Löcher des Old Golfplatzes und 9 Löcher des New (Loch 1 bis 3 und 13 bis 18) kombinieren mit einem Par 36 des New Golfplatzes 3 verschiedene Golfdurchläufe mit einem unvergleichlichen Golferlebnis. Das Hotel wurde zudem 2023 von World Golf Awards zum besten Golfhotel Spaniens gekürt.



36 Loch



1-5h














täglich













115.- statt 135.-

(E-)RENNRAD TOUR 1

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.

-  50 km
-  1050 Hm  1220 Hm 
-  3 h + Pausen
-   -  
-  Mo
-  80.-












(E-)RENNRAD TOUR 2

-  65 km
-  1220 Hm  1180 Hm 
-  4 h + Pausen
-   
-  Mi
-  80.-

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 3

Hier gibt es 2 Möglichkeiten. Entweder von Mogan oder La Aldea via das Tal der Tränen nach Ayagaures und zurück nach Playa del Ingles ODER das Barranco de Guayadeque meistern. Eine optische Täuschung, da geradeaus aber immer steigend. Dafür entschädigt eine der wohl weltweit geilsten Abfahrten. Ist allerdings eine One-Way Tour.

-  30/75/100 km
-  1000+ Hm \uparrow 1000+ Hm \downarrow
-  3-6 h
-    -   
-  Fr
-  80.-



WANDERUNG 1

-  7 km
-  300 Hm
-  3 h
-   
-  Mo
-  30.-


Eine Rundwanderung um das Wahrzeichen Gran Canaria's - den Roque Nublo. Ein 80 Meter hoher Felsen auf 1750 m.ü.M. eingebettet in eine wunderschöne Landschaft.


Die Kiefern sorgen für einen ganz speziellen Geruch und an klaren Tagen kann man bis nach Teneriffa sehen.



WANDERUNG 2

Wanderung zur Schlucht der Turmfalken. Bei dieser Wanderung durch die Cernícalos-Klippe werden wir einen der schönsten und spektakulärsten Wanderwege der Insel kennenlernen, der durch seine üppige Vegetation besticht. So geht man mehrheitlich auf einem dicht bewachsenen Pfad, auf dem man kaum Ausblicke genießt, dafür umso mehr die Flora und Fauna der Insel kennenlernen. Es geht auf dem gleichen Weg retour.

 6.5 km

 250 Hm

 3 h





 Mi

 30.-

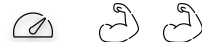


WANDERUNG 3

 5 km

 350 Hm

 3 h



 Fr

 30.-

Dieser Wanderung führt uns ins Barranco de Veneguera und startet im namensgleichen Dorf. Sie führt an Mango- und Avocadoplantagen vorbei und man sieht die typischen Kakteen der Insel. Der Rückweg ist steil und technisch anspruchsvoll. Die tollen Bilder entschädigen jedoch für alle Strapazen.

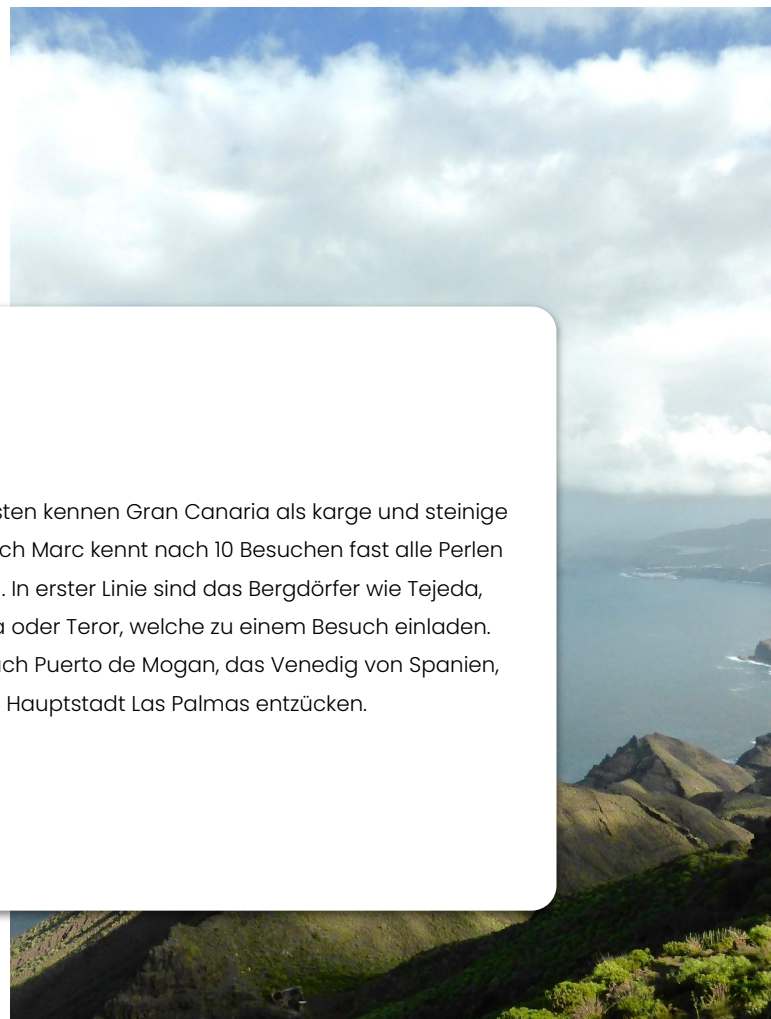




NATUR UND STRÄNDE

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
-  
-  täglich
-  0.-



DÖRFER UND STÄDTE

-  Varia
-  0 Hm
-  1-3 h
-  
-  täglich
-  0.-

Die meisten kennen Gran Canaria als karge und steinige Insel. Doch Marc kennt nach 10 Besuchen fast alle Perlen der Insel. In erster Linie sind das Bergdörfer wie Tejeda, Artenara oder Teror, welche zu einem Besuch einladen. Doch auch Puerto de Mogan, das Venedig von Spanien, oder die Hauptstadt Las Palmas entzücken.

WOCHENPLAN

So sieht der prov. Wochenplan aus:

- Fr 18.4 **Check ab 16.00** & Sa 16.4 **Checkout bis 11:00**
- Es werden **täglich (Sa-Fr) zwei 45' Workouts** angeboten
- Es gibt **täglich ein reichhaltiges Frühstück**
- Er werden mind. dreimal die Woche Aktivitäten angeboten (So, Di & Do)
- Wir gehen **4 Mal auswärts abendessen**

ZEIT	FR	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	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	09:00 Frühstück
10:00 - 17:00	Lunch individuell Pick up (Airport) ab 15.00 Uhr ab 16.00 Check-in & Apéro	Besuch der Dünen von Maspalomas oder Erkundung von Las Palmas oder Puerto de Mogan Baden am Playa de Amadores oder im nebenan liegenden Beach Club	Activity Day I Driving Range oder Golfen E-Rennradtour oder Wanderung oder alternative Aktivität je nach Interesse.	Besichtigung Teror, Tejeda und/oder Artenara inkl. Pico de las Nieves. Baden am Playa de Amadores oder im nebenan liegenden Beach Club Weiterer Activity Day möglich	Activity Day II Driving Range oder Golfen E-Rennradtour oder Wanderung oder alternative Aktivität je nach Interesse.	Siehe Programm Sa oder Mo	Activity Day III Driving Range oder Golfen E-Rennradtour oder Wanderung oder alternative Aktivität je nach Interesse.	Siehe Programm Sa Mo, Mi
17:00 - 19:00	Kennenlernen und Freizeit	17:30 Workout	17:30 Workout	17:30 Workout	17:30 Workout	17:30 Workout	17:30 Workout	17:30 Workout
19:00 - 21:00	19.00/20.00 Abendessen im Restaurant des angebundenen Hotels	Gemeinsames Zubereiten des Abendessens in der Villa	Abendessen in lokalem Restaurant	Gemeinsames Zubereiten des Abendessens in der Villa	Abendessen in lokalem Restaurant	Gemeinsames Zubereiten des Abendessens in der Villa	19.00/20.00 Abendessen im Restaurant des angebundenen Hotels	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 und Abreisetag)
- ✓ **Massage** 1x 60' oder 2x 30'
- ✓ Reichhaltiges **gesundes Frühstück, 4x Abendessen** in Villa
- ✓ **3 organisierte Aktivitäten** (exkl. Golf)
- ✓ **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 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 **31.12.2024** fällig

Kontoangaben

CH1080808006059153521

Personalworkout Events GmbH

Grabenstrasse 27

6340 Baar