

# FITNESS RETREAT

## SPANIEN

17.03. - 23.03.2024

7 Days  
849€\*  
Frühbucher  
bis zum  
31.11.23



VILLA MIT PRIVATSTRAND



INFINITY POOL



WORKOUTS & YOGA



STAND-UP PADDLING



CANYONING (OPTIONAL)

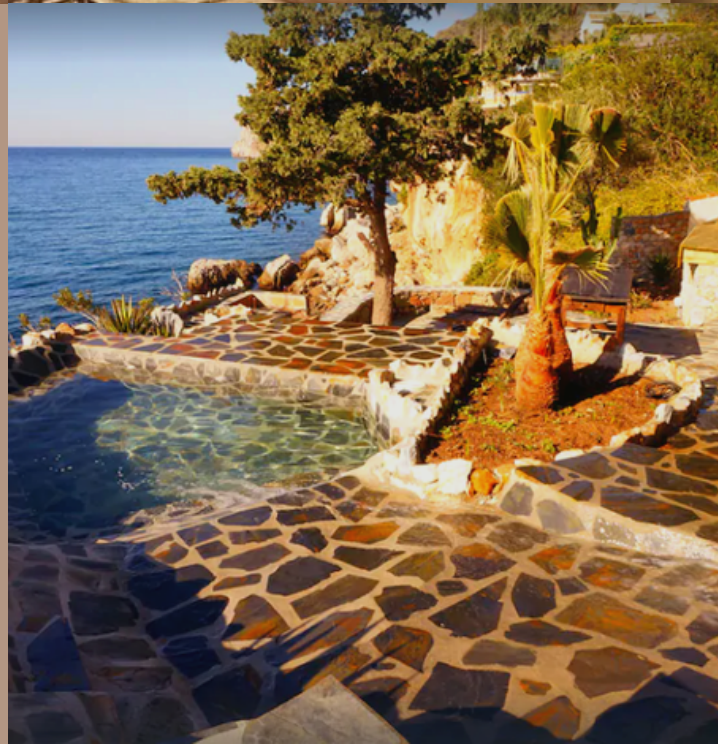


# DIE VILLA

- 400 m<sup>2</sup> Wfl.
- 1.500 m<sup>2</sup> Garten
- Privater Meerzugang
- 200° Meerblick
- 2\* Pools



- Große Sonnenterrassen
- Frühstücksterrasse
- 2 Pools: Infinitypool & Süßwasserpool
- Grillplatz/Bar/Sonnenliegen
- Dachterrasse
- Tropischer Garten
- Maurische Dampfbad
- Tischtennisplatte



## Wohnzimmer



## Küche

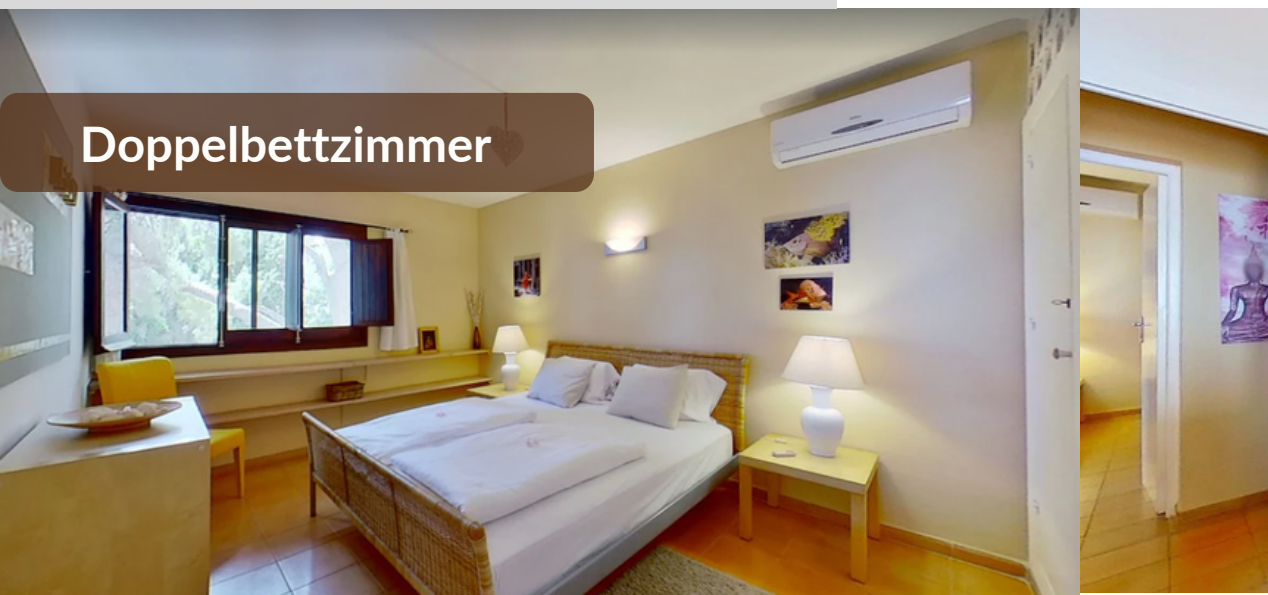


- Zimmer: Doppelbetten / Einzelbetten
- Haupthaus: 5 Schlafzimmer / 3 Bäder
- Offene Küche
- Wohnzimmer mit Kamin
- Frühstücksterrasse
- Dachterrasse

## Badezimmer

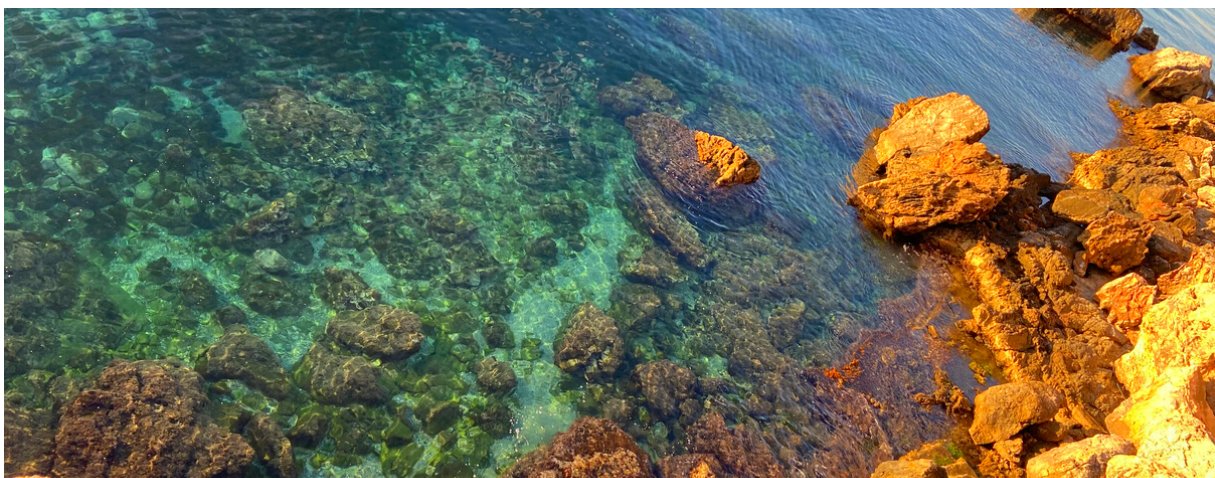


## Doppelbettzimmer

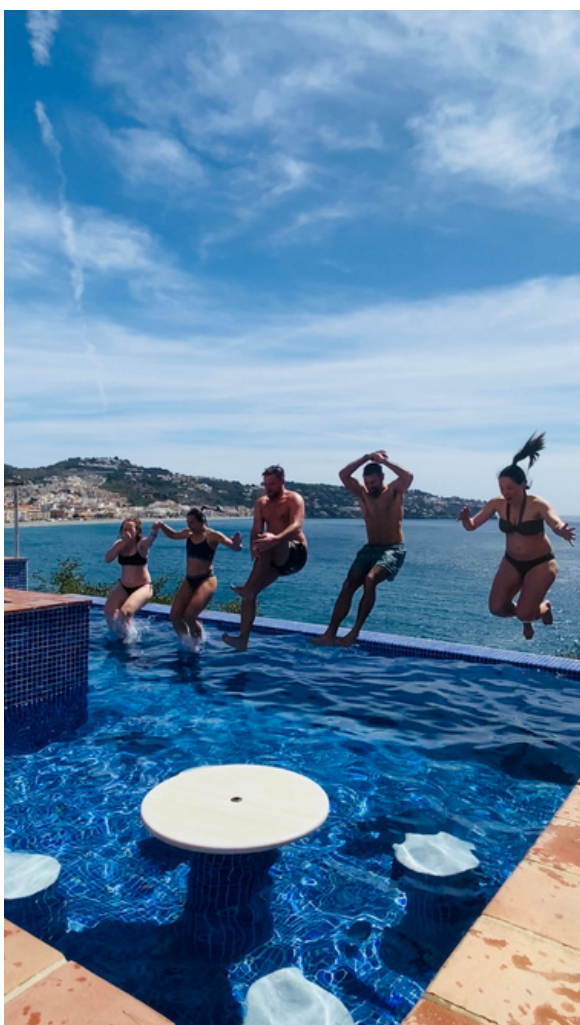


## Einzelbettzimmer

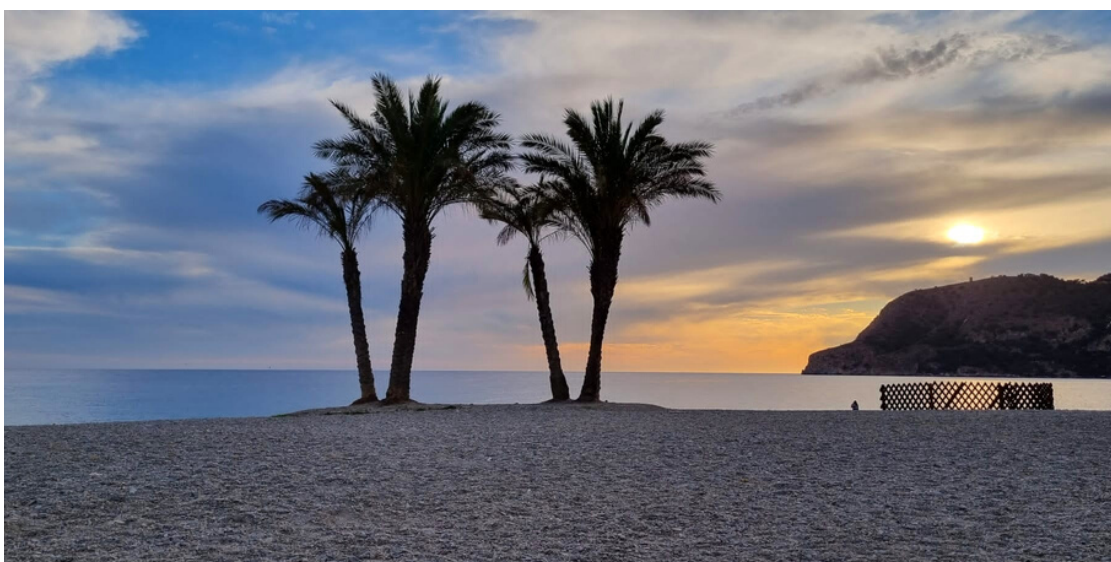




# WHATS INCLUDED:



- 7 TAGE/6 ÜBERNACHTUNGEN INKL. GESUNDEM FRÜHSTÜCK + PROTEINREICHEM MITTAGSTISCH
- WASSERFLATRATE / PROTEINDRINKS / TEE / KAFFE
- 1\* GRILLABEND IN DER VILLA
- FITNESS PROGRAMM: HIIT-TRAINING, HYROX-EINHEITEN, TEAM-CHALLENGES, SPRINT-TRAINING, YOGA, COCOLOCO-WORKOUTS MIT EQUIPMENT, STRANDWORKOUTS
- AKTIVITÄTEN: BESUCH EINER TRADITIONELLEN FRUCHT/CAFEFARM, SUNSET-WALK, SUP-YOGA
- FLUGHAFENTRANSFER (FLUGHAFEN MALAGA)



## OPTIONALE AKTIVITÄTEN

- CANYONING ZUBUCHBAR
- VOR ORT BUCHBAR: KAJAK-TOUR, TAUCHEN, WINDSURFEN ETC.

DIE

TERRASSEN



DIE BOX

DER STRAND

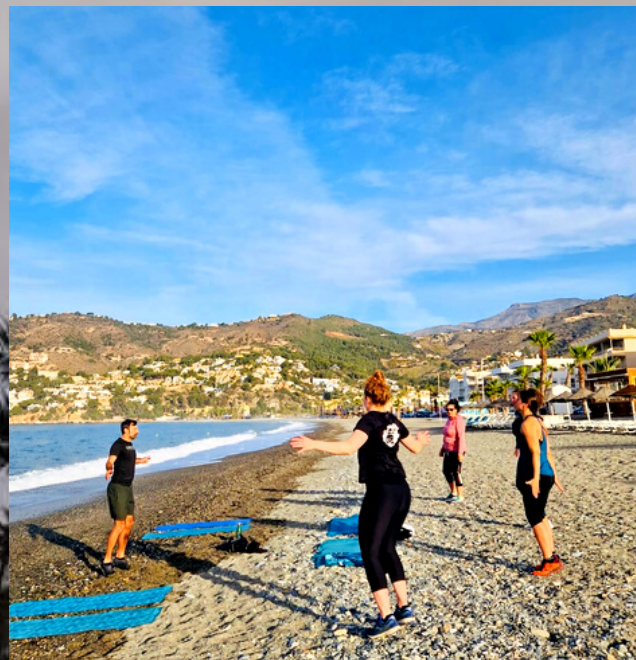


DIE  
TRAININGSLOCATIONS

BOX-WORKOUT



BEACHWORKOUT



YOGA



SUNSET-WALKS



SUP-YOGA



CANYONING



DEINE SPORTLICHEN  
AKTIVITÄTEN

# BEISPIELTAGE

## AKTIVITÄT

## UHRZEIT\*

\*Alle Aktivitäten werden eine Woche vor Anreise dem Wetter angepasst und können sich ändern

Tag 1.  
So

- Check-In
- Welcome Workout
- BBQ in der Villa

ab 13:00 Uhr  
ca. 17:00 Uhr  
ca. 20:00 Uhr

Tag 2.  
Mo

- Sunrise-Yoga
- Frühstück
- Beach-Walk
- Cocoloco-Workout
- Lunch
- Beach-Time / Freizeit

07:15 Uhr - 08:00 Uhr  
8:30 Uhr - 09:30 Uhr  
10:30 Uhr - 11:30 Uhr  
11:30 Uhr - 13:00 Uhr  
14:00 Uhr - 15:00 Uhr  
16:00 Uhr - 19:00 Uhr

Tag 3.  
Di


- Frühstück
- Hiit-Einheit
- Pool-Dip
- Lunch
- Yoga & SUP

8:30 Uhr - 09:30 Uhr  
11:00 Uhr - 12:00 Uhr  
12:00 Uhr - 14:00 Uhr  
14:00 Uhr - 15:00 Uhr  
16:30 Uhr - 18:00 Uhr





# Flug & Anreise

- **FLUG:** Besonders günstig fliegt ihr direkt von den Flughäfen Memmingen , Karlsruhe Baden-Baden , oder Frankfurt-Hahn für ca. 100€ Return
- **WEITERE ABFLUGHÄFEN:** Stuttgart, Frankfurt
- **ZIELFLUGHAFEN:**  Malaga Airport
- **ANREISE/AIRPORT PICK-UP:** Ein Transfer vom Flughafen Malaga zur Villa ist am Ankunftstag zwischen 12 Uhr und 17 Uhr möglich. Der Check-In in eure Zimmer ist ab 13 Uhr möglich.
- **AIRPORT DROP-OFF:** Am Abreisetag steht euch unser Transfer den gesamten Vormittag zu Verfügung. Check-Out muss bis 11 Uhr erfolgen
- **EIGENANREISE:** Bei Eigenanreise steht euch die Villa am Ankunftstag ab 13 Uhr und am Abreisetag bis 11 Uhr zur Verfügung.



# BUCHUNGSBEDINGUNGEN

- Teilnehmerzahl: 10 - 14 Personen (Mindestteilnehmerzahl 8 Personen)
- Preis Doppelzimmer: **849€/p.P.** (Frühbucher bis 31.11.2023)
- Einzelzimmeraufschlag: + 449€ auf den Preis des Doppelzimmers
- Kosten Teilnahme Canyoning: 80€
  
- **Stornierung:** Falls Du an deiner Reise doch nicht teilnehmen kannst, bekommst Du bis zum 31.01.2023 deine Kosten wieder erstattet.
- **Vorbehalt:** Sollte bis zum 01.02.2024 die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, sehen wir uns leider gezwungen die Reise wieder zu stornieren. In diesem Fall informieren wir Dich und Du erhältst 100 % Deiner Reisekosten erstattet.

## INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Flughafentransfer bei An- und Abreise vom Flughafen Malaga
- 6 Übernachtungen in der Strandvilla in einem Doppelzimmer
- Reichhaltiges Frühstück, Mittagstisch, Wasserflatrate, Kaffee, Tee, Proteindrinks
- 1 BBQ- Abend in der Villa
- Ganzheitliches Sportprogramm mit Outdoor-Einheiten in der Gruppe, Yoga, Hiit, Funktional-Fitness
- Weitere Aktivitäten inklusive: SUP-Yoga, Fruit-Coffee-Farm

## Exklusive:

- Hin und Rückflug
- Abendessen MO - FR
- Canyoning
- Softdrinks/ Alkoholische Getränke
- Transfer bei abweichender Ankunftszeit bzw. Ankunftsflughafen

## WEITERES:

- Check-in: ab 13 Uhr
- Check-Out: Bis spätestens 11 Uhr