



FITNESS & WELLNESSWOCHE IN MARBELLA

ENERGIE TANKEN. FITTER WERDEN. SPASS haben!

Entflieht dem Alltag und taucht ein in eine Woche voller Sport, Spaß, Entspannung und neuen Entdeckungen! Unter der warmen Sonne Andalusiens bringt euch unser erfahrenes Trainerteam mit energiegeladenen Workouts so richtig in Schwung. Hier könnt ihr fernab des Alltagsstresses gemeinsam mit uns neue Energie tanken und den Kopf frei bekommen. Freut euch auf eine unvergessliche Zeit, in der ihr bei zahlreichen Outdoor-Aktivitäten nicht nur ins Schwitzen kommt, sondern auch die atemberaubende griechische Landschaft in vollen Zügen genießen könnt. Ob intensive Trainingseinheiten, entspannende Momente in der Natur oder spannende Erlebnisse – wir bieten euch die perfekte Balance für Körper und Seele.

„Natürlich habt ihr genügend Zeit für gutes Essen, Entdeckungstouren, neue Freundschaften und einfach nur zum Entspannen. Ihr bestimmt euer Pensum selber und entscheidet, an welchen Kursen ihr teilnehmen möchtet“, sagt Ralf Krutz, ehemaliger Minentaucher u. Fachsportleiter Gesundheitssport.

Seite 2: Preise und Inklusiv-Leistungen

Seite 3: Highlights im Überblick

Seite 4: Fitnessprogramm

Seite 5: Hotelbeschreibung/ Der Ort Marbella

Preise und Inklusiv-Leistungen

Dauer: 8 Tage / 7 Nächte

Reisezeitraum: 05.04.2025 – 12.04.2025

- 7 Übernachtungen im 4 Sterne Marbella Senator Spa Hotel
- Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 1 Tapas- Abend (3 Tapas, 2 Getränke) inkl.
- **6 Stunden** in der PlayaBox Marbella
- Ergänzendes Aktivprogramm mit lizenziertem Fitnesstrainer
- Wasser während der Trainingseinheiten
- mimind Goodie-Bag mit Trinkflasche
- Optimize Your Power Handbook (via E-Mail nach der Reise)
- Reisepreissicherungsschein

Einzelzimmerpreis: 1.399,00€ pro Person

Abschlag DZ Nutzung (2 Personen): - 185€

Zuschlag für Zimmer mit Meeresblick: 70,00€/Woche

Flughafentransfer am Urlaubsort: 70,00€

Maximalteilnehmerzahl: 15 Teilnehmer

Segeltörn vor Ort buchbar ab 40€ (mind. 3 TN)

StandUp Paddling vor Ort buchbar

Highlights im Überblick

Fitness, Erholung, unberührte Natur und erstklassige Strände – die Küste Andalusiens bietet ein Paradies für Entdecker, Naturliebhaber und Sportbegeisterte. Mit ihrem milden, angenehmen Klima im Frühling, Herbst und Winter lockt Andalusien immer mehr aktive Reisende an, die hier das Beste aus Sport und Erholung verbinden können. Marbella, ein Juwel an der Costa del Sol, wartet mit einer Vielzahl von Möglichkeiten auf: feine Sandstrände, vielfältige Wassersportangebote, eine weitläufige Strandpromenade und die malerische Altstadt, die zu den schönsten in ganz Andalusien zählt. Direkt im Hinterland erhebt sich ein beeindruckendes Gebirge, das zu Wanderungen einlädt, während der luxuriöse Yachthafen Puerto Banus für einen Hauch Glamour sorgt. In Marbella lassen sich sportliche Aktivitäten, entspannende Stunden am Strand und kulturelle Entdeckungen mühelos kombinieren – ein echtes Highlight für alle, die einen aktiven und erlebnisreichen Urlaub suchen.

Unsere Top 5-Highlights im Überblick

- Breites Sport- und Wellnessangebot unter der Sonne Andalusiens
- Trainingseinheiten mit qualifizierten & lizenzierten mind-Trainern (keine Hotelanimateure)
- Sehr schönes Hotel in direkter Strandlage
- **Team Spirit intensiv erleben!** Eben kein Fitness-Club-Urlaub in riesiger Anlage mit 100 Teilnehmern. Unsere Maximalteilnehmerzahl beträgt 30 Teilnehmer.
- **Extra Highlight:** intensives und funktionales Training in der PlayaBox Marbella

Fitnessprogramm

Dich erwartet ein vielfältiges Programm aus Bewegung, Entspannung, Spaß & Entdeckung – hier ein kurzer Auszug: **Bootcamp, Functional Training, Wake-Up Jogging & Walking, Power-Workout, Freeletics, Beach-CrossLethics, Wandern, Beachvolleyball, Krafttraining, Stretching, Grundlagen Selbstverteidigung, Zirkel Training, Core-Tabata, Fit Box, Rückentraining, TRX-Training und vieles MEHR!**

Beim Training in der PlayaBox Marbella können die Übungen abgestuft/skaliert werden und somit kannst du dein eigenes Tempo gehen. Du solltest Lust auf ein effektives Training mit jeder Menge Teamspirit haben. Dann kannst du während dieser Woche neue Trainingsmethoden & Übungen kennenlernen und wirst ein neues und effektives Training für dich entdecken. *Kompletter Sportanfänger* solltest du aber nicht sein.





Hotelbeschreibung



Senator Spa Hotel****

Das Senator Spa Hotel liegt nur ca. 200m von der Promenade und dem Strand entfernt.



Die schöne Poollandschaft auf dem Dach des Hotels lädt zum Verweilen ein.

Die modernen Zimmer mit Balkon im Senator verfügen über schöne Holzböden.



Pflegeprodukte und ein Haartrockner zählen zur Standardausstattung des Badezimmers.

Weiter bietet das Zimmer Kabel-TV mit digitalen und 3 internationalen Kanälen.

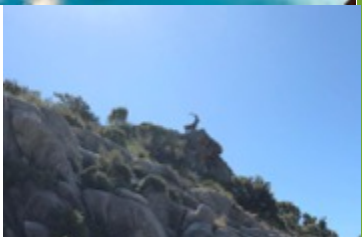
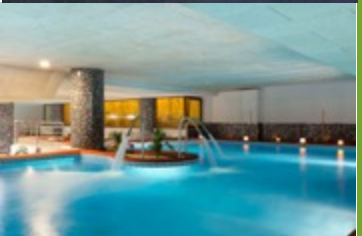


Im Umkreis von 5 Gehminuten befinden sich Strandbars und Restaurants.

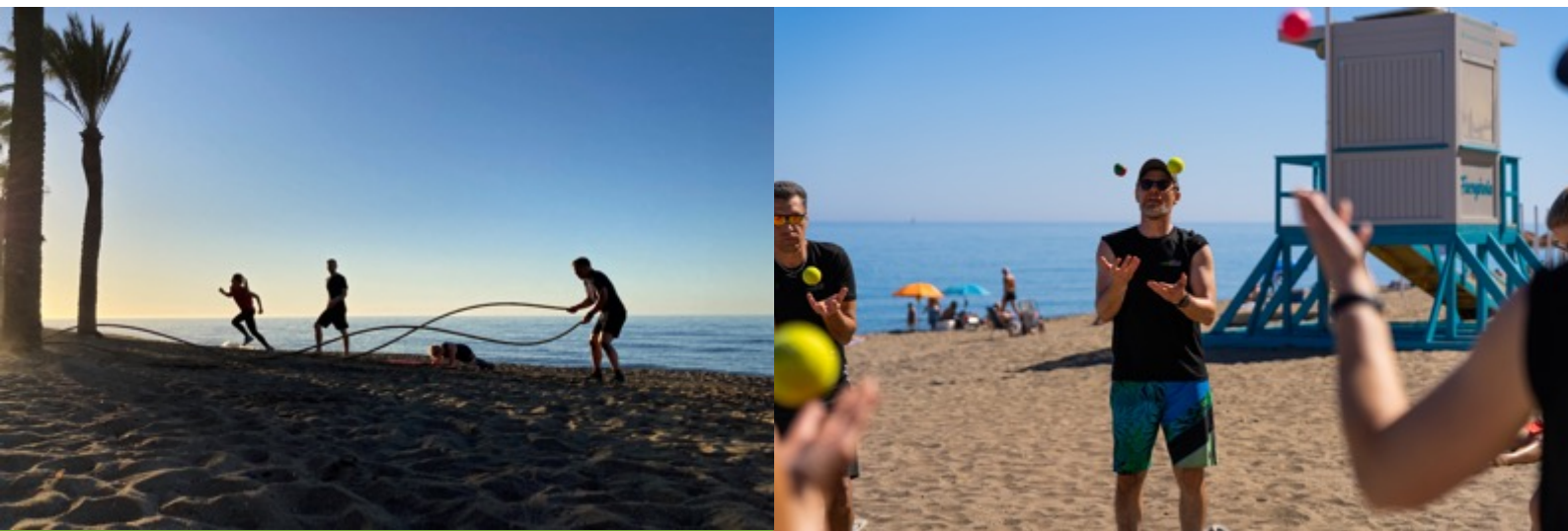
Der Ort Marbella



Über die kilometerlange Strandpromenade kannst du die Innenstadt und somit die wunderschöne Altstadt (**wohl schönste Altstadt Andalusiens**) und den Sporthafen mit vielen Bars erreichen. Marbella hat viel zu bieten und mit unserem vielseitigen Sportprogramm wird dir bestimmt nie langweilig. Viele unserer Reisegäste können so perfekt abschalten und denken nicht mehr an den stressigen Alltag.



Jeder ist herzlich willkommen! Egal ob Sporteinsteiger oder Fitnessprofi. Ein harmonischer Mix! Komm mit uns und lass dich von dieser wunderschönen Region begeistern. Wir freuen uns auf dich!



Ansprechpartner: mimind Team

mimind – Aktiv & Lifestyle Reisen GmbH

02132 – 516 90 64

0176 – 324 68 284

www.mimind.de

mimind Aktiv & Lifestyle Reisen GmbH
Gartenstrasse 51
40667 Meerbusch
E-Mail: info@mimind.de
Telefon: 0176 324 68 284
www.mimind.de


Aktiv & Lifestyle Reisen