FITNESS RETREAT WILDE KÜSTE PORTUGAL

23. Mai - 30. Mai 2027

Fitness-Workouts &
Entspannungsübungen am Strand
Tageswanderung am Fischerweg
Cafés, Restaurants & Bars
meist 24–28 °C, Atlantikbrise inklusive
Baden im rauen Atlantik
Auszeit & Erholung pur
+ Lissabon entdecken

Max. 8 Personen





KURZ GEFASST.

Fitness Retreat Wilde Küste Portugal: Bewegung, Entspannung und Natur – erlebe den Fischerweg an der traumhaften Küste Portugals und entdecke den bezaubernden Ort Zambujeira do Mar.

Freu Dich auf abwechslungsreiche Fitness-Workouts, entspannende Mobilitäts- und Atemübungen sowie gemeinsame Wanderungen entlang einer der schönsten Küsten Europas. Dazwischen bleibt viel freie Zeit, um den Strand zu genießen, durch kleine Gassen zu schlendern oder den Tag entspannt in Cafés, Restaurants und Bars ausklingen zu lassen.

Das erwartet Dich: Ich begleite Dich mit einem abwechslungsreichen Programm aus Training, Entspannung und Naturerlebnis. Flug, Unterkunft, Transfers und Verpflegung organisierst Du ganz flexibel nach Deinen eigenen Wünschen – natürlich unterstütze ich Dich dabei gerne mit Tipps und Empfehlungen.

Für wen ist das Retreat? Für alle mit normaler Grundfitness, die Lust auf Bewegung, Gemeinschaft und eine erholsame Auszeit an einer der spektakulärsten Küsten Europas haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Gruppengröße: maximal 8 Personen.



Lissabon

LISSABON & ZAMBUJEIRA DO MAR

Anreise & Treffpunkt: Nach Deiner Ankunft in Lissabon geht es mit dem Fernbus etwa 215 Kilometer weiter Richtung Süden nach Zambujeira do Mar (Fahrtzeit: ca. 3 Stunden).

Zambujeira do Mar



Der malerische Küstenort an der wilden Atlantikküste bietet alles, was Du für eine entspannte Auszeit brauchst: Unterkünfte für jeden Geschmack, gemütliche Cafés, hervorragende Restaurants und kleine Bars. Das Highlight ist der wunderschöne Sandstrand am Fuße des Ortes, eingerahmt von imposanten Klippen und mit spektakulärem Blick auf den Atlantik – besonders zum Sonnenuntergang.

Am ersten Abend (23. Mai) treffen wir uns im Ortszentrum von Zambujeira do Mar. Bei einem gemeinsamen Essen und einem Getränk stimmen wir uns entspannt auf die kommenden Tage ein.



Stadtstrand

FITNESS RETREAT WILDE KÜSTE PORTUGAL

Fitness Retreat Wilde Küste Portugal: Du startest bei Sonnenaufgang und beendest den Tag mit Entspannungsübungen an einem von Klippen umrahmten Strand (Workout Spot 1), trainierst am Nachmittag moderat bis intensiv an einem bezaubernden Sandstrand (Workout Spot 2), wanderst entlang der spektakulären Klippen des Fischerwegs und lässt den Abend entspannt am Strand oder in einem gemütlichen Restaurant ausklingen. So könnten Deine Tage beim Fitness Retreat aussehen.

Beim Fitness Retreat Wilde Küste Portugal erwarten Dich abwechslungsreiche Fitness-Workouts, Mobilitäts- und Entspannungsübungen sowie eine gemeinsame Tageswanderung an einer der schönsten Küstenlandschaften Europas. Dabei geht es nicht um Höchstleistungen, sondern um Freude an der Bewegung, Erholung und gemeinsame Erlebnisse.

Zwischen den Aktivitäten bleibt genügend freie Zeit, um Zambujeira do Mar auf eigene Faust zu entdecken, im Atlantik zu baden oder einfach die besondere Atmosphäre des Ortes und der Umgebung zu genießen.



Workout Spot 1



Workout Spot 2

TAGESWANDERUNG

AUF DEM ZAUBERHAFTEN FISCHERWEG VON ALMOGRAVE NACH ZAMBUJEIRA DO MAR

(CA. 20 KM / 190 HÖHENMETER)











LISSABON

Am siebten Tag fahren wir gemeinsam mit dem Fernbus von Zambujeira do Mar zurück nach Lissabon. Bereits zur Mittagszeit erreichen wir die portugiesische Hauptstadt und haben noch ausreichend Zeit, die Stadt zu erkunden – gerne gemeinsam bei einem Bummel durch Alfama, die malerische Altstadt Lissabons..

Natürlich kannst Du Deinen Aufenthalt ganz flexibel verlängern und Lissabon für einen mehrtägigen Städtetrip nutzen.

Ich selbst fliege am achten Tag zurück nach Deutschland.

PREIS: 400,00 EUR

Leistungen: Im Retreat-Preis enthalten

- Teilnahme an allen Fitness-Workouts & Entspannungsübungen
- Geführte Tageswanderung auf dem Fischerweg
- Organisation und persönliche Programmleitung vor Ort
- Ein Begrüßungsgetränk am ersten Abend und ein Abschiedsgetränk in Lissabon

Leistungen: Nicht im Preis enthalten

- Flug nach und von Lissabon *
- Unterkünfte in Zambujeira do Mar und Lissabon *
- Transfers (Fernbus, Uber etc.) *
- Verpflegung und persönliche Ausgaben

***** Gesamtkosten der Reise (Flug, Unterkunft und Transfers): ab ca. 800 €

Unverbindliche Infoveranstaltung

Du möchtest mehr über das Fitness Retreat erfahren?

Bei meiner unverbindlichen Infoveranstaltung im Freiraum Katharinenhof erhältst Du alle wichtigen Informationen zum Ablauf vor Ort, den Unternehmungen, dem Fitness- und Entspannungsprogramm am Strand, der Tageswanderung entlang des Fischerweges, darüber hinaus Infos zur Anmeldung, den Kosten, den Teilnahmebedingungen sowie Tipps zur Anreise, den Transfers und Übernachtungsmöglichkeiten.

Termine siehe nächste Seite.

RALPH FILP

www.ralphfilp.de

RALPH FILP
Kraft. Fokus. Balance.

Infoveranstaltung im Freiraum Katharinenhof: *

Bring Deine/n Freund/in oder Partner/in mit.

Anmeldung über www.ralphfilp.de/kontakt

Sonntag, 22.11.2026 | 19:00–20:00 Uhr

Sonntag, 17.01.2027 | 19:00–20:00 Uhr

Sonntag, 21.02.2026 | 19:00–20:00 Uhr

* inkl. kühle Getränke und Knabbereien.