



Mein Name ist Madeleine Schaurhofer, kurz Mady.

Ich arbeite seit nun 4 Jahren international als Personal Trainerin, bin ein leidenschaftlicher Wanderfreak und liebe es, mich mithilfe von kurzen und knackigen Workouts auszupeinern.

Ich bin Vizelandesmeisterin im Kraft3Kampf und stemme wahnsinnig gerne schwere Gewichte.

Ich lebe den Fitnesslifestyle zu 100%, mein Herz schlägt für die Bewegung und das Gefühl, lebendig zu sein.

Für die Sweat & Smile Days habe ich ein spezielles Programm entwickelt, dass Sie gehörig ins Schwitzen bringt, aber gleichzeitig ein Lächeln ins Gesicht zaubern lässt.

Jeder, egal welches Fitnesslevel, bekommt bei mir die richtige Dosis an „Sweat“

Dies habe ich mir zur Berufung gemacht.

[www.sweatandsmilewithmady.com](http://www.sweatandsmilewithmady.com)

# Agenda



## Freitag

10.00 – 11.30	Anreise & Bezug der Zimmer, Vorstellung des Programms,
11.30 - 12.30	Stretching und Zirkeltraining
13.00 - 13.30	Almjause
13.30 - 17.00	Erste Schneeschuhwanderung
17.30 - 18.30	Six Pack & Stretch
18.30 – 20.00	Sauna & Massage (bitte um Anmeldung)
20.00	5 Gänge Dinner & gemütlicher Punsch am Kaminfeuer

## Samstag

08.00 - 09.30	Morning walk zur Erichhütte
09.30 - 10.30	Frühstück
10.45 – 12.00	Outdoor Fitness Challenge im Team
12.00 - 14.00	Sauna & Chill Almjause ab 13 Uhr
14.00 - 15.30	Tennis mit Coach Edi
16.00 - 17.00	SensoMotorik mit Mady
18.00 – 23.00	Nachrodeln auf der Grünegg Alm, Almdinner & Edelbrandverkostung

## Sonntag

08.00 - 08.30	Tabata
08.30 - 09.00	Check out
09.00 - 14.00	Walk & Brunch auf der Bürglalm
14.00	Goodbye & Check out oder Verlängerung