



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 auszuvern.

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

Agenda



Freitag

| | |
|---------------|---|
| 10.00 | Anreise & Bezug der Zimmer, Vorstellung des Programms, |
| 12.00 - 13.00 | Stretching und Zirkeltraining |
| 13.00 - 14.00 | Almjause |
| 14.00 - 17.00 | Schneeschuhwanderung mit Medizinball |
| 17.30 - 18.30 | Six Pack & Stretch |
| 19.00 - 20.30 | Abendessen |
| 20.30 | Punschtrinken am Lagerfeuer |

Samstag

| | |
|---------------|---------------------------------------|
| 08.00 - 09.00 | Stretching / Walk oder Run / Six Pack |
| 09.00 - 10.00 | Frühstück |
| 10.00 - 11.00 | Outdoor Fitness Challenge im Team |
| 11.00 - 13.00 | Sauna & Chill |
| 13.00 - 14.00 | Almjause |
| 14.00 - 15.00 | 1. Gruppe: Tennis mit Coach Edi |
| 14.00 - 15.00 | 2. Gruppe: SensoMotorik mit Mady |
| 15.00 - 16.00 | Gruppentausch |
| 16.00 - 18.30 | Saunaaufgüsse mit Saunameister Reini |
| 18.30 - 20.00 | Abendessen |
| 20.00 | Gemeinsames Nachtrodeln |

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 |

Bei Verlängerung bis Montag können Sie sich gerne an das Übergossene Alm Team wenden!