

# FITCLUB goes Mama Thresl 2024



## Ablaufplan:

- Freitag 02.08.2024

Anreise 8:00 - 10:00 Uhr Welcome @Mama Thresl

Frühstücksbuffet € 6,50 Aufpreis

10:30 Uhr Bootcamp @Rooftop Mama Thresl oder

10:30 Uhr Alternativ am Píkníkplatz ullachtal am Birnbachloch

13:30 Uhr Ankunft Mama Thresl

14:00 Uhr Stretching und Blackroll

ab 15:00 Uhr Check In

15:30 - 16:30 Uhr Vinyasa Power auf den Plattformen am Priesteregg

17:00 Uhr Chillout @mama thresl oder Wellness im panoramic heat

19:45 Uhr Abfahrt Huwis Alm mit dem Shuttlebus

20:00 Uhr Hut Menü und Dinner am Priesteregg inklusive Begrüßungsgetränk

Info: Wir haben die letzten Jahre den Dresscode Tracht auf der Alm eingeführt. Ein kann, kein muss ;-)

- Samstag 03.08.2024

7:15 Uhr Morning Run 30 min

8:00 Uhr Yoga Morning Flows

09:00 Uhr - 10:30 Uhr Frühstück

11:30 Uhr Mountainbike Tour zum Pillersee bei St. Ulrich  
Fahrräder können im Mama Thresl ausgeliehen werden oder selbst mitgebracht. Wir fahren ca. 1 Std. Dorthin. E-Bike, MTB oder Gravelbike möglich für € 65,- pro Bike/Tag. Reservierung bitte frühzeitig im Mama Thresl via E-Mail oder Tel.  
SUB Verleih vor Ort am Pillersee bei Bedarf

17:00 Uhr Stretching / Blackroll im think thank  
17:30 Uhr Wellness im panorama heat oder Chillout Time

19:00 Uhr famous BBQ @Mama Thresl + DJ Clubbing

- Sonntag 04.08.2024

08:00 - 11:00 Uhr Frühstück  
+ Check out

ab 11:00 Uhr Hiking Tour zur Asitz Bergstation vom Tal bzw. Bergstation  
Alternativ wird die Wanderung den Teilnehmern und dem Schwierigkeitsgrad angepasst  
oder Funktional Training, je nach Bedarf;-)

Der Plan ist ein grober Plan und kann vor Ort jederzeit aufgrund der Wetterverhältnisse geändert werden. Je nachdem, variieren auch die Tage ausser Huwis Alm und BBQ;-)))

Gerne kann ich vor Ort auch spezielle Trainings oder Fragen rund um Training, Ernährung und Gesundheit mit euch besprechen. Ich freue mich auf eine wunderbare Zeit mit euch und viele viele tolle persönliche Erinnerungen an dieses Wochenende.

Grundsätzlich ist das Programm frei wählbar und kein Zwang! Ihr könnt gerne eure Favoriten rauspicken und euren eigenen Plan zusammenstellen. Feel free.....

on Top:

Saalfelden Leogang Card inklusive.

Eure Vorteile seht Ihr gleich hier:

[www.saalfelden-leogang.com/de/service-info/vorteilskarten/loewen-alpin-card/](http://www.saalfelden-leogang.com/de/service-info/vorteilskarten/loewen-alpin-card/)

Panoramic heat Wellnessbereich

<https://www.mama-thresl.com/relax-im-salzburger-land/the-panoramic-heat/>

Konzept by

Markus Kroiss

Personal Training

