

07.09 -12.09.2025

# Bike, Core & More

SPÜRE DIE ENERGIE, GÖNNE DIR ERHOLUNG,  
VERBESSERE DEIN MOUNTAINBIKE-  
FAHRKÖNNEN UND VIELES MEHR.

*Im Mama Thresl -  
Leogang*

Eine Woche voller Fitness-Action, Naturerlebnissen und Momente der Ruhe und Erholung erwarten Dich! Stell Dir vor: atemberaubende Locations, fordernde Fitnesskurse, entspannende Yoga Einheiten und unvergessliche Mountainbike-Touren - das Ganze garniert mit köstlichem Essen im und ums Mama Thresl, umgeben von Freunden und Gleichgesinnten. Hier kannst Du an 5 Tagen verschiedene Kurse wie Functional Pilates, Core Burner, Yoga oder sogar Mountainbike-Fahrtechniktraining ausprobieren. Wer sich zwischendurch eine Thai Yoga Massage gönnen möchte, darf dies auch tun. Egal ob Profi oder Einsteiger - Hier bist du genau richtig!

**Wir freuen uns sehr auf Dich!**

*Marion, André, Nancy und das gesamte  
Mama Thresl Team*



# Marion Beil

FITNESS- UND PERSONAL  
TRAINERin

Marion, die Powerfrau! Ursprünglich aus Baden-Württemberg, hat sie schon in vielen Ländern gelebt und ist seit 2020 mit ihrem Partner und ihrem Sohn in der Eifel zu Hause. Bewegung, Fitness und Gesundheit sind für sie nicht nur Beruf, sondern echte Leidenschaft. Als zertifizierte Group Fitness- und Personal Trainerin unterstützt sie dabei, persönliche Ziele zu erreichen und ein neues Körperbewusstsein zu entwickeln. Motivation, positive Vibes und jede Menge Lebensfreude sind in ihren Kursen genauso angesagt wie in Marions Privatleben.



# André Geißler

MTB TRAIL SCOUT & INDOOR  
CYCLING INSTRUCTOR

André, der Meister der Fitness und Technik auf dem Rad, feuert die Teilnehmer\*innen mit seinem ICG®-Pro-Level-Können zu Höchstleistungen an. Seit 2009 verwandelt er seine Leidenschaft in seinen Beruf und gründet das Unternehmen "Eifelonbike". Ob im Sommer auf dem Mountainbike oder im Winter beim Indoor Cycling - André ist immer in Bewegung und motiviert seine Teilnehmer\*innen. Marion und André sind international bei verschiedenen Fitness- und Cycling Events vertreten.



# Nancy Herold

BodyHarmonyCoach

Nancy, eine echte Leipziger Frohnatur, ist die Fitness- und Selfcare-Queen schlechthin! Sie zaubert ein Strahlen auf die Gesichter all jener, die sich nach Glück und einem neuen Körpergefühl sehnen. Abnehmen, Bewegung und der Umgang mit Emotionen sind ihre Spezialgebiete. Mit ihrem "Body Love and Harmony"- Programm führt sie dich zu einem erfüllten Leben. Lust auf eine Veränderung? Dann bist du bei Nancys Kursen genau richtig!



*Die drei Fitness-Experten Marion, André und Nancy verbindet nicht nur eine Freundschaft, sondern auch die Liebe zu einem gesunden Lebensstil, zur Natur und zu Österreich. Besonders für Marion und André ist Mama Thresl inzwischen zu einem zweiten Zuhause geworden. Es ist ein Fitnessparadies, ein Ort zum Wohlfühlen und eine Energiequelle in einem. Lasst uns zusammen unvergessliche Momente erleben und als Team eine Menge Spaß haben!*



07.09 -12.09.2025

# Im Package inklusive:

- 5 Übernachtungen im Woodenstyle Zimmer
- Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Welcome Drink
- 4x gemeinsames Dinner mit Highlights exkl. Getränke
- Saalfelden Leogang Card: z.B. kostenfreie Gondelfahrten
- Shuttle zu Huwi´s Alm
- 1 Mountainbike- Fahrtechnikkurs "Basic"
- 1 Mountainbike- Tour mit Guide André
- Vielfältiges Fitness- und Entspannungs- Programm in- und outdoor mit Marion & Nancy
- Tolle Momente, Nette Leute, Gute Stimmung, Muskelkater, uvm. ,

Preis pro Person im Doppelzimmer: 999,00 € pro Person\*

Preis pro Person im Einzelzimmer: 1.369,00 € pro Person\*

\* die Nächtigungsabgabe in Höhe von €2,45 pro Person ist nicht inklusive und vor Ort zu zahlen

**Buchung per E-Mail an:**  
**info@mama-thresl.com**

**Buchung per Telefon unter:**  
**+34 658320800**



# Sonntag,

## 07.09.2025

ANREISETAG

**Tagsüber: Individuelle Anreise**

**16.30 Uhr: Mobi & Flex**

Nach der langen Anreise ist es Zeit, den Körper zu strecken und zu relaxen.

**19.00 Uhr: Welcome an der Bar, im Anschluss gemeinsames Abendessen**

Egal ob Alleinreisend, oder mit Begleitung, wir lernen uns kennen und sind ein Team für die kommenden Tage. Laßt uns anstoßen und genießen!



# Montag, 08.09.2025

MOTTO DES TAGES: MTB-LET IT FLOW

**08:00 Uhr: Yoga Stability**

Für ein sicheres Fahrgefühl später auf dem Bike, machen wir Deinen Körper mit stabilisierenden Asanas fit und fordern die Koordination heraus.

**09:00 Uhr: Gemeinsames Frühstück**

**10:30 Uhr: MTB-Fahrtechnikkurs**

Mit einer großartigen Technik meisterst Du Naturtrails mit Leichtigkeit und Selbstbewusstsein.

**15:30 Uhr: Snack an der Bar**

Zurückgekehrt gibt's eine kleine Energiebombe!

**16:30 Uhr: Stretch & Relax**

Eine angenehme Muskeldehnung ist genau das Richtige zum Relaxen!

**19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen**

# Dienstag, 09.09.2025

MOTTO DES TAGES: NATUR & GENUSS

## 08:00 Uhr: Mobility Yoga outdoor

Der Fokus liegt auf Yogahaltungen, die primär Schultern und Arme, die Körpermitte und Beine kräftigen und mobilisieren. All das, was Du für ein sicheres Gefühl auf dem Bike benötigst.

## 09:00 Uhr: Gemeinsames Frühstück

10.30 Uhr: Functional meets Pilates  
Genieße die Kraft Deiner Körpermitte bei einem schweißtreibenden, energievollen Ganzkörpertraining

## bis 14.00 Uhr: Zeit für Dich

14:00 Uhr: MTB Tour auf Natur-Trails  
Jetzt kannst Du die erlernte Technik unter Beweis stellen.

## 17.00 Uhr: "After Bike" Treff an der Bar

Jetzt haben wir uns a Lieblingsbier, oder Spritzer an der Bar verdient!

## 18.00 Uhr: Saunaaufguss

## 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen



# Mittwoch, 10.09.2025

MOTTO DES TAGES: DER WEG IST DAS ZIEL

## 8:00 Uhr: Sonnengruss

Die Asanas gehen fließend ineinander über, Dein Kreislauf kommt richtig in Schwung.

Ab jetzt gehört der Tag Dir! Heute ist Zeit zum Durchatmen, um die zauberhafte Umgebung rund ums Mama Thresl zu erkunden! Mit der Saalfelden Leogang Card kannst Du kostenlos mit den Bergbahnen fahren, den öffentlichen Nahverkehr nutzen, uvm. Das Rezeptionsteam steht Dir mit Rat und Tat zur Seite!

Lade deine Batterien auf, bevor es morgen wieder mit viel Action weiter geht!

# Donnerstag, 11.09.2025

MOTTO DES TAGES: NATUR & WELLNESS

## 08:00 Uhr: Morning Mobility

Mobilisation ist ein bewegungsbasiertes und integriertes Ganzkörperkonzept – dabei wird das Zusammenspiel aus Muskeln und Gelenken trainiert.

## 10.30 Uhr: Yoga Workout Fusion

Die perfekte Balance zwischen Kraft & Entspannung erwartet Dich. Ein umfassendes Trainingserlebnis, das Körper und Geist stärkt.

## 14:00 Uhr: XCO® Trail Walking zum Birnbachloch

Die Verschmelzung des reinen Walkens mit dem XCO® Trainer machen dieses Training zu einem gelenkschonenden, Rumpf- stabilisierenden, Herz-Kreislauf-Training. Du bestimmst die Intensität!

## ab 17.00 Uhr: Wellness im Priesteregg & anschließendes Hut- Essen in Huwis Alm

... und wer möchte, darf auch das Eisbaden ausprobieren.



# Freitag, 12.09.2025

MOTTO DES TAGES: WER NICHT WEG FÄHRT, KANN NICHT WIEDER KOMMEN!

## 8.00 Uhr: Time to say Goodbye Class

Fitness Highlights der Woche

## 9:00 Uhr: Ein letztes gemeinsames Frühstück

**André, Nancy, Marion und das gesamte Mama Thresl Team sagen:**

*Adios, Servus und bis zum nächsten Mal !*

