

# adidas TERREX Women's Langlauf Camp

23.02. – 25.02.2024 in Oberhof



## Freitag, 23.02.2024

10:00 – 10:30 Uhr	Begrüßung, Vorstellung Team und Programm
10:30 – 12:30 Uhr	Expo Area: Beratung und Ausgabe Testmaterial
11:30 – 12:00 Uhr	<p>Workshop „Das richtige Equipment zum Langlaufen – welches Material benötige ich?“</p> <p><i>Dieser Workshop richtet sich vor allem an Anfänger, die noch keine oder kaum Erfahrung im Bereich Langlaufen haben, egal ob Klassisch oder Skaten. Hier lernst du den richtigen Umgang mit deinem Material und bekommst wichtige Tipps für die Loipe.</i></p>
12:45 – 13:00 Uhr	Shuttle zu den Loipen
13:00 – 15:30 Uhr	klassisches Langlaufen oder Skaten inkl. Techniktraining & Videoanalyse
15:30 – 15:45 Uhr	Shuttle zum Hotel
15:45 – 18:00 Uhr	Expo Area: Beratung und Ausgabe Testmaterial
16:30 – 18:30 Uhr	Massage & Kurztaping-Sessions <i>(gegen Gebühr)</i>
16:15 – 16:45 Uhr	<p>Faszientraining <i>(für Teilnahme bitte in die Liste eintragen)</i></p> <p><i>Durch Faszientraining wird dein Gewebe geschmeidiger und die Muskulatur gelockert. Dabei kommen große und kleine Faszienrollen oder -bälle zum Einsatz.</i></p>
16:45 – 17:15 Uhr	<p>Faszientraining <i>(für Teilnahme bitte in die Liste eintragen)</i></p> <p><i>Durch Faszientraining wird dein Gewebe geschmeidiger und die Muskulatur gelockert. Dabei kommen große und kleine Faszienrollen oder -bälle zum Einsatz.</i></p>
17:45 – 19:00 Uhr	Workshop: Richtig waxen mit den Profis von Toko
ab 19:00 Uhr	Abendessen im Berghotel

# adidas TERREX Women's Langlauf Camp

23.02. – 25.02.2024 in Oberhof



## Samstag, 24.02.2024

ab 07:30 Uhr	Frühstück
07:30 – 08:15 Uhr	Morning-Yoga <i>(für Teilnahme bitte in die Liste eintragen)</i>
08:00 – 09:00 Uhr	Massage & Kurztaping-Sessions <i>(gegen Gebühr)</i>
09:45 – 10:00 Uhr	Begrüßung und Vorbereitung auf den Tag durch die Trainer & Shuttle zu den Loipen <i>(Treffpunkt vor dem Hotel)</i>
10:00 – 12:00 Uhr	Warm-up, Klassisches Langlaufen oder Skaten inkl. Techniktraining & Videoanalyse
12:00 – 13:30 Uhr	Mittagspause inkl. Lunch
13:30 – 15:30 Uhr	Klassisches Langlaufen oder Skaten inkl. Techniktraining & Videoanalyse
15:30 – 15:45 Uhr	Shuttle zum Hotel
15:45 – 18:00 Uhr	Expo Area: Beratung und Ausgabe Testmaterial
16:30 – 18:30 Uhr	Massage & Kurztaping-Sessions <i>(gegen Gebühr)</i>
16:30 – 17:15 Uhr	Faszien-Yoga <i>(für Teilnahme bitte in die Liste eintragen)</i>  <i>Beim Faszien-Yoga trainierst du den ganzen Körper, um mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit zu erreichen. Das Prinzip ist einfach: Durch die Bewegungsabfolgen aus dem Yoga werden die Faszienbahnen gedehnt, durchfeuchtet und geschmeidiger gemacht. Zudem kommen Faszienrollen &amp; -bälle zum Einsatz.</i>

## adidas TERREX Women's Langlauf Camp

23.02. – 25.02.2024 in Oberhof



17:15 – 18:00 Uhr

Faszien-Yoga (*für Teilnahme bitte in die Liste eintragen*)

*Beim Faszien-Yoga trainierst du den ganzen Körper, um mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit zu erreichen. Das Prinzip ist einfach: Durch die Bewegungsabfolgen aus dem Yoga werden die Faszienbahnen gedehnt, durchfeuchtet und geschmeidiger gemacht. Zudem kommen Faszienrollen & -bälle zum Einsatz.*

ab 19:00 Uhr

Abendessen im Berghotel Oberhof

### Sonntag, 25.02.2024

ab 07:30 Uhr

Frühstück

07:30 – 08:15 Uhr

Morning-Yoga (*für Teilnahme bitte in die Liste eintragen*)

08:00 – 09:00 Uhr

Massage & Kurztaping-Sessions  
(*gegen Gebühr*)

09:45 – 10:00 Uhr

Begrüßung und Vorbereitung auf den Tag durch die Trainer & Shuttle zu den Loipen (*Treffpunkt vor dem Hotel*)

10:00 – 12:45 Uhr

Warm-up, Klassisches Langlaufen oder Skaten inkl. Techniktraining & Videoanalyse

### ODER

Langlauf- und Biathlontraining

*Du möchtest dich einmal in diesem Sport probieren? Dann sei dabei! Mit echten Kleinkaliber Gewehren und mit deinen Skiern wird hier Wettkampfluft geschnuppert.*

12:45 – 13:00 Uhr

Shuttle zum Hotel

13:00 – 13:30 Uhr

Rückgabe Testmaterial

ab 13:30 Uhr

Mittagessen im Berghotel Oberhof & Verabschiedung