

adidas TERREX Women's Langlauf Camp

19.01. – 21.01.2024 in Seefeld



Freitag, 19.01.2024

- | | |
|-------------------|---|
| 10:30 – 11:00 Uhr | Begrüßung, Vorstellung Team und Programm |
| 11:00 – 13:00 Uhr | Expo Area: Beratung und Ausgabe Testmaterial |
| 12:00 – 12:30 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> |
| 13:00 – 15:30 Uhr | klassisches Langlaufen oder Skaten inkl. Techniktraining & Videoanalyse |
| 15:30 – 18:00 Uhr | Expo Area: Beratung und Ausgabe Testmaterial |
| 16:00 – 18:00 Uhr | Massage & Kurztaping-Sessions
<i>(gegen Gebühr)</i> |
| 16:15 – 17:00 Uhr | <p>Faszien-Yoga <i>(für Teilnahme bitte in die Liste eintragen)</i></p> <p><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 & -bälle zum Einsatz.</i></p> |
| 17:00 – 17:45 Uhr | <p>Faszien-Yoga <i>(für Teilnahme bitte in die Liste eintragen)</i></p> <p><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 & -bälle zum Einsatz.</i></p> |
| 17:30 – 19:00 Uhr | Workshop: Richtig waxen mit den Profis von Toko |
| ab 19:00 Uhr | Abendessen im Mountains Hotel |

adidas TERREX Women's Langlauf Camp

19.01. – 21.01.2024 in Seefeld



Samstag, 20.01.2024

ab 07:30 Uhr	Frühstück
07:30 – 08:00 Uhr	Faszientraining <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 <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 im Mountains Hotel
13:30 – 15:30 Uhr	Klassisches Langlaufen oder Skaten inkl. Techniktraining & Videoanalyse
15:30 – 18:00 Uhr	Expo Area: Beratung und Ausgabe Testmaterial
16:00 – 18:00 Uhr	Massage & Kurztaping-Sessions <i>(gegen Gebühr)</i>
16:15 – 17:00 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 & -bälle zum Einsatz.</i>
17:00 – 17:45 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:</i>

adidas TERREX Women's Langlauf Camp

19.01. – 21.01.2024 in Seefeld



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 Mountains Hotel

Sonntag, 21.01.2024

ab 07:30 Uhr Frühstück

07:30 – 08:00 Uhr Faszientraining *(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 *(Treffpunkt vor dem Hotel)*

10:00 – 12:30 Uhr Warm-up, Klassisches Langlaufen oder Skaten inkl.
Techniktraining & Videoanalyse

12:30 – 13:00 Uhr Rückgabe Testmaterial

ab 13:00 Uhr Mittagessen im Mountains Hotel und Verabschiedung