

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	Workshop „Das richtige Equipment zum Langlaufen – welches Material benötige ich?“ presented by Salomon <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>
12:30 Uhr	Treffpunkt vor dem Hotel
12:30 – 13:00 Uhr	Shuttle zur Skihalle (5 Min) + Skiverleih (bei Skihalle – falls benötigt)
13:00 – 15:15 Uhr	Warm-up, klassisches Langlaufen oder Skaten inkl. Techniktraining & Videoanalyse
15:15 – 15:30 Uhr	Shuttle zum Hotel
15:30 – 18:00 Uhr	Expo Area: Beratung und Ausgabe Testmaterial
16:15 – 17:00 Uhr	Pilates mit Kati <i>(zur Anmeldung bitte in die Listen in der Expo Area eintragen)</i>
17:00 – 17:45 Uhr	Pilates mit Kati <i>(zur Anmeldung bitte in die Listen in der Expo Area eintragen)</i>
18:15 – 19:15 Uhr	Workshop: Richtig waxen mit den Profis von Salomon
ab 19:15 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
8:00 – 9:00 Uhr	Morning-Yoga mit Kati <i>(für Teilnahme bitte in die Liste eintragen)</i>
9:30 – 10:45 Uhr	Expo Area: Beratung und Ausgabe Testmaterial
10:45 Uhr	Treffpunkt vor dem Hotel
10:45 – 11:00 Uhr	Shuttle zur Skihalle
11:00 – 13:00 Uhr	Warm-up, Klassisches Langlaufen oder Skaten inkl. Techniktraining & Videoanalyse
13:00 – 14:15 Uhr	Mittagspause mit Lunch
14:15 Uhr	Shuttle zur Skihalle
14:30 – 16:30 Uhr	Klassisches Langlaufen oder Skaten inkl. Techniktraining & Videoanalyse <u>ODER</u> Skiroller <i>(nur mit Voranmeldung)</i>
16:30 – 16:45 Uhr	Shuttle zum Hotel
16:45 – 18:30 Uhr	Expo Area: Beratung und Ausgabe Testmaterial
17:30 – 18:15 Uhr	Yoga mit Kati <i>(für Teilnahme bitte in die Liste eintragen)</i>
ab 19:00 Uhr	Abendessen im Berghotel

adidas TERREX Women's Langlauf Camp



23.02. – 25.02.2024 in Oberhof

Sonntag, 25.02.2024

ab 07:30 Uhr	Frühstück
7:45 – 8:30 Uhr	Morning-Yoga mit Kati
9:45 Uhr	Treffpunkt vor dem Hotel
9:45 – 10:00 Uhr	Shuttle zur Skihalle
10:00 – 12:30 Uhr	Warm-up, Klassisches Langlaufen oder Skaten inkl. Techniktraining & Videoanalyse
12:30 – 12:45 Uhr	Shuttle zum Hotel
12:45 – 13:15 Uhr	Rückgabe Testmaterial
ab 13:15 Uhr	Mittagessen im Berghotel & Verabschiedung