

adidas TERREX Women's Langlauf Camp



21.02. – 23.02.2025 in Oberhof

Freitag, 21.02.2025

| | |
|-------------------|--|
| 10:00 – 10:30 Uhr | Begrüßung, Vorstellung Team und Programm |
| 10:30 – 12:30 Uhr | Expo Area: Beratung und Ausgabe Testmaterial |
| 12:30 Uhr | Treffpunkt vor dem Hotel |
| 12:30 – 13:00 Uhr | Gruppeneinteilung und Shuttle zur Loipe |
| 13:00 – 15:30 Uhr | Warm-up, 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 – 17:15 Uhr | Yoga: Flow & Stretch <i>In dieser Einheit erwartest dich ein mobilisierender, fließender Vinyasa Yoga Flow gefolgt von Dehnungsübungen der beanspruchten Muskulatur – der perfekte Ausgleich für dein Langlauftraining.</i> |
| 18:15 – 19:15 Uhr | Workshop: Richtig waxen mit den Profis von Holmenkol |
| ab 19:15 Uhr | Abendessen im Hotel |

Samstag, 22.02.2025

| | |
|-------------------|--|
| ab 07:30 Uhr | Frühstück |
| 07:30 – 08:15 Uhr | Yoga Morning Flow |
| 09:45 Uhr | Treffpunkt vor dem Hotel |
| 09:45 – 10:00 Uhr | Begrüßung und Vorbereitung auf den Tag durch die Trainer und Shuttle zu den Loipen |

adidas TERREX Women's Langlauf Camp



21.02. – 23.02.2025 in Oberhof

| | |
|-------------------|---|
| 10:00 – 12:30 Uhr | Warm-up, Klassisches Langlaufen oder Skaten inkl. Techniktraining & Videoanalyse |
| 12:30 – 14:00 Uhr | Mittagspause mit Lunch inkl. Shuttle |
| 14:00 – 16:00 Uhr | Klassisches Langlaufen oder Skaten inkl. Techniktraining & Videoanalyse |
| 16:00 – 16:15 Uhr | Shuttle zum Hotel |
| 16:15 – 18:30 Uhr | Expo Area: Beratung und Ausgabe Testmaterial |
| 17:00 – 18:00 Uhr | Yin Yoga – Deep Stretch & Release <i>Diese Yogaeinheit beinhaltet tiefe, lang gehaltene Dehnübungen kombiniert mit dem Einsatz der Blackroll zur Regeneration und Selbstmassage. Zum Ausklang erwartet dich noch eine schöne Endentspannung.</i> |
| ab 19:00 Uhr | Abendessen im Berghotel |

Sonntag, 23.02.2025

| | |
|-------------------|--|
| ab 07:30 Uhr | Frühstück |
| 07:30 – 08:15 Uhr | Yoga Morning Flow |
| 09:45 Uhr | Treffpunkt vor dem Hotel |
| 09:45 – 10:00 Uhr | Begrüßung und Vorbereitung auf den Tag durch die Trainer und Shuttle zu den Loipen |
| 10:00 – 12:15 Uhr | Warm-up, Klassisches Langlaufen oder Skaten inkl. Techniktraining & Videoanalyse |
| 12:15 – 12:30 Uhr | Shuttle zum Hotel |
| 12:30 – 13:00 Uhr | Rückgabe Testmaterial |
| ab 13:00 Uhr | Mittagessen im Hotel & Verabschiedung |