

adidas TERREX Women's Langlauf Camp



07.02. – 09.02.2025 im Ötztal

Freitag, 07.02.2025

10:00 – 10:30 Uhr	Begrüßung, Vorstellung Team und Programm
10:30 – 12:30 Uhr	Expo Area: Beratung und Ausgabe Testmaterial
11:30 Uhr	Skiverleih beim Händler Riml Sports
12:30 Uhr	Treffpunkt vor dem Hotel
12:30 – 13:00 Uhr	Gruppeneinteilung & Shuttle zur Loipe
13:00 – 15:30 Uhr	Klassisches Langlaufen oder Skaten inkl. Techniktraining & Videoanalyse
15:30 – 16:00 Uhr	Shuttle zum Hotel
16:00 – 18:30 Uhr	Expo Area: Beratung und Ausgabe Testmaterial
16:45 – 17:45 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>
18:30 – 19:30 Uhr	Workshop: Richtig waxen mit den Profis von Holmenkol
ab 19:30 Uhr	Abendessen im Hotel

Samstag, 08.02.2025

ab 07:30 Uhr	Frühstück
07:30 – 08:15 Uhr	Yoga Morning Flow
08:45 – 09:30 Uhr	Expo Area: Beratung und Ausgabe Testmaterial
09:30 Uhr	Treffpunkt vor dem Hotel

adidas TERREX Women's Langlauf Camp



07.02. – 09.02.2025 im Ötztal

09:30 – 10:00 Uhr	Shuttle zu den Loipen
10:00 – 13:00 Uhr	Warm-up, Klassisches Langlaufen oder Skaten inkl. Techniktraining & Videoanalyse
13:00 – 13:30 Uhr	Shuttle zum Hotel
13:30 – 15:00 Uhr	Mittagspause inkl. Lunch im Hotel
15:00 – 17:00 Uhr	Expo Area: Beratung, Ausgabe Testmaterial & Shopping mit Sporthändler Rückenwind
17:00 – 18:00 Uhr	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>
18:30 – 19:30 Uhr	„Dem Stress entfliehen“ - Mental-Coaching mit adidas Terrex Athletin Jasmin Nunige
ab 19:30 Uhr	Abendessen im Hotel

Sonntag, 09.02.2025

ab 07:30 Uhr	Frühstück
07:30 – 08:15 Uhr	Yoga Morning Flow
08:45 – 09:30 Uhr	Expo Area: Beratung und Ausgabe Testmaterial
09:30 Uhr	Treffpunkt vor dem Hotel
09:30 – 10:00 Uhr	Shuttle zu den Loipen
10:00 - 12:30 Uhr	Warm-up, Klassisches Langlaufen oder Skaten inkl. Techniktraining & Videoanalyse
12:30 – 13:00 Uhr	Shuttle zum Händler Riml Sports (Rückgabe Ski) & Hotel

adidas TERREX Women's Langlauf Camp



07.02. – 09.02.2025 im Ötztal

13:00 – 13:30 Uhr Rückgabe Testmaterial im Hotel

ab 13:30 Uhr Mittagessen im Hotel & Verabschiedung