

Women's Summer Festival - Touren- & Kursübersicht

Sonntag, 02.07.2023



Zeiten sind ohne Shuttleangaben. Bitte plant bei den Touren mit Shuttle immer 15 Minuten je Fahrt extra ein!

Zeit	Kurse & Touren			
08:00				Nature Yoga presented by Osprey
08:15				All Level
08:30				Crossfit
08:45				All Level
09:00				Faszien Training
09:15				All Level
09:30				Pilates
09:45				All Level
10:00	Klettern am Fels	Wandern: Etappenmarsch: Seeben-see, Coburger-hütte & Igelsee	MTB Fahr-technik Training mit kleiner Tour	SUP - Gamskar-see
10:15	All Level	Fortge-schritten	Anfänger	Anfänger
10:30			E-Bike Tour-Technik Ein-führung + Marien-berg	Parag-liding Schnup-perkurs
10:45			Anfänger	Anfänger
11:00			Can-yoning "Jump'n Fun"	Faszien Training
11:15			Anfänger	All Level
11:30			Barista Work-shop	Kickboxen
11:45			All Level	All Level
12:00				Rückenfit
12:15				All Level
12:30				Power Yoga
12:45				All Level
13:00				SUP Blindsee
13:15				Fortge-schritten
13:30				SUP Yoga - Gamskar-see
13:45				Anfänger
14:00				
14:15				
14:30				
14:45				
15:00				
15:15				
15:30				
15:45				
16:00				

Biken	Wandern	Yoga & Co.	Workshops
Canyoning	Klettern	SUP Yoga	Paragliding
	SUP	Funct. Fitness	

Tourenprogramm 2023 - Beschreibung

Sonntag, 02.07.2023

<p>Yoga Nature Yoga presented by Osprey (ALL LEVEL)</p>	<p>TREFFPUNKT: Expo Area – DAUER: 1 Stunde</p>	<p>Startet euren Tag mit Nature Yoga presented by Osprey. Yoga in der Natur ist besonders belebend, beruhigend und gesundheitsfördernd</p>
<p>Paragliding Schnupperkurs (ANFÄNGER)</p>	<p>TREFFPUNKT: Expo Area – Shuttle Point DAUER: ca. 4 Stunden ANSPRUCH: Einsteiger</p>	<p>Abwechslungsreicher Schnupperkurs für Anfänger. In Zweiertteams lernt ihr den richtigen Umgang mit der Ausrüstung, macht Technikübungen und könnt schließlich am Übungshang euer gelerntes Wissen anwenden.</p>
<p>Bike MTB Fahrtechnik Training mit kleiner Tour (ANFÄNGER)</p>	<p>TREFFPUNKT: Eventlocation DAUER: ca. 4 Stunden ANSPRUCH: Einsteiger BEKLEIDUNG: MTB- Bekleidung, Helm, Ellenbogen- & Knie Protektoren empfohlen</p>	<p>Bevor wir mit euch auf den super flowigen neuen Trail beim Grubigstein fahren, üben wir mit euch die Basics der MTB-Fahrtechnik. Mit diesem Know How im Gepäck, werdet ihr den Fun vom Mountainbiken erleben.</p>

<p>Wandern Etappenmarsch: Seebensee & Coburger Hütte & Igelsee (FORTGESCHRITTEN)</p>	<p>TREFFPUNKT: 8.45 Uhr Expo Area/ Shuttle Point DAUER: ca. 6 Stunden ANSPRUCH: Trittsicherheit HÖHENMETER & Distanz: ca. 830 Hm, ca. 5,5 km BEKLEIDUNG: knöchelhohe Wanderschuhe, wetterfeste Sportbekleidung, Rucksack inkl. Verpflegung, Teleskopstöcke</p>	<p>Diese Tour zählt in Tirol zu den Klassikern. Neben großartigen Fernblicken erwarten dich auf der Wanderung zwei traumhaft schöne Bergseen und eine einmalig gelegene Berghütte. Das erste Stück bestreiten wir mit der Gondel der Ehrwalder Almbahn. Über breite Wege geht's zunächst recht gemütlich an schönen Almwiesen vorbei, ein Stück bergauf. Es lohnt sich, immer wieder kurz anzuhalten und den Ausblick auf die umliegenden Berge zu genießen. Auf 1.657 Meter erwartet uns der Seebensee, der in einem atemberaubenden Bergpanorama liegt. Hier können wir unsere Füße kurz ins kühle Nass halten, bevor wir das letzte Stück zu Fuß in Angriff nehmen. Über Stock und Stein geht es über Serpentinaen bis zur Coburger Hütte, 1.917 m, wo wir erst mal den atemberaubenden Ausblick auf die Bergwelt und den Drachensee genießen und uns das wohlverdiente Mittagessen schmecken lassen. Auf dem Weg zurück, legen wir noch einen Stopp beim Igelsee ein.</p>
<p>Functional Fitness Workout nach der Crossfit-Methode (ANFÄNGER)</p>	<p>TREFFPUNKT: Expo Area, Fitnessfläche 1 DAUER: 1 Stunde</p>	<p>Euch erwartet ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining, das auf funktionellen Übungen basiert, die ständig variieren und mit hoher Intensität durchgeführt werden. Funktionelle Übungen sind Kernbewegungen des täglichen Lebens und beanspruchen den gesamten Körper.</p>

Women's Summer Festival 29.06-02.07.2023



<p>Faszientraining (ALL LEVEL)</p>	<p>TREFFPUNKT: Expo Area - Fitnessfläche 2 DAUER: 1 Stunde</p>	<p>Beim Faszientraining werden euch Basis-Übungen mit verschiedenen Tools gezeigt und ihr bekommt die besonderen Effekte zu spüren.</p>
<p>SUP Stand Up Paddling auf dem Gamskarsee (ANFÄNGER)</p>	<p>TREFFPUNKT: Expo Area, Shuttle Point DAUER: ca. 2 Stunden BEKLEIDUNG: Badebekleidung, Handtuch</p>	<p>Unser ausgebildeter Trainer zeigt euch, wie ihr das Gleichgewicht auf den Boards haltet und welche Paddeltechnik die Beste ist. Beim SUP-Schnuppern auf dem Gamskarsee könnt ihr euch ein SUP ausleihen und in Ruhe ausprobieren.</p>
<p>Canyoning "Jump'n Fun" (ANFÄNGER)</p>	<p>TREFFPUNKT: 09.15 Uhr Expo Area/Shuttle Point DAUER: ca. 4 Stunden VORAUSSETZUNG: Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Schwimmkenntnisse BEKLEIDUNG: Outdoorveranstaltung, Badebekleidung, Handtuch</p>	<p>Abwechslungsreiche Einsteigertour für Jedermann. Abseilstellen bis 32 Meter, viele Sprünge aus unterschiedlichen Höhen bis 10 Meter (kein Muss), glasklares Quellwasser und jede Menge Wasserfälle erwarten euch bei dieser Einsteigertour.</p>
<p>Klettern Klettern am Felsen (ALL LEVEL)</p>	<p>TREFFPUNKT: Expo Area DAUER: 4,5 Stunden</p>	<p>Hier geht es hoch hinaus! In diesem Kurs klettern wir gesichert am Seil in einem Klettergarten in Nassereith. Der Kurs ist für alle geeignet, egal ob Anfänger oder Fortgeschritten, im Klettergarten in Nassereith ist für jedes Niveau etwas dabei.</p>
<p>Bike E-Bike Tour für Einsteiger (ANFÄNGER)</p>	<p>TREFFPUNKT: Eventlocation DAUER: ca. 5 Stunden ANSPRUCH: Einsteiger HÖHENMETER & DISTANZ: 800 hm, 35 – 40 km BEKLEIDUNG: Radbekleidung, Helm</p>	<p>Du kannst biken, aber willst E-Biken endlich einmal ausprobieren? Oder du willst dir die Bergwelt in der Tiroler Zugspitz Arena mal mit Rückenwind erstrampeln? Dann ist die E-Bike Tour für Einsteiger genau das Richtige für dich! Tour: Technik Einführung, anschließend Marienberg, 40 km / 800 Hm</p>

Women's Summer Festival 29.06-02.07.2023



<p>Pilates (ALL LEVEL)</p>	<p>TREFFPUNKT: Expo Area – Fitnessfläche 1 DAUER: 1 Stunde</p>	<p>Pilates ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, bei dem die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur im perfekten Zusammenspiel mit Koordinations- und Atemtechniken kombiniert wird.</p>
<p>SUP Stand Up Paddling auf dem Blindsee (FORTGESCHRITTEN)</p>	<p>TREFFPUNKT: 15 min vor Kursbeginn, Expo Area, Shuttle Point DAUER: ca. 2 Stunden BEKLEIDUNG: Badebekleidung, Handtuch</p>	<p>Wir bieten euch ein einmaliges Erlebnis: Stand-up-Paddling auf dem wunderschönen Blindsee – der Karibik Tirols. Ein SUP Kurs für Wasser- und Bergbegeisterte, die bereits etwas Erfahrung im Stand-up-Paddling haben!</p>
<p>Workshop Barista Kurs</p>	<p>TREFFPUNKT: Expo Area – Pit for Coffee Stand F3 DAUER: 1,5 Stunden</p>	<p>Kaffee und Outdoor Sport gehören für euch einfach zusammen? Ihr wollt wissen, was hinter dem perfekten Espresso und dem cremigsten Cappuccino steckt? Und wie kommt das Herz eigentlich in die Tasse rein? Im Barista Kurs lernt ihr die wichtigsten Feinheiten kennen. Hier wird geübt, probiert und genossen, bevor es dann auf die nächste Tour geht.</p>
<p>Functional Fitness Kickboxen (ALL LEVEL)</p>	<p>TREFFPUNKT: Expo Area - Fitnessfläche 1 DAUER: 1 Stunde</p>	<p>Kickboxen ist eine Kampfsportart, bei der man mit Füßen und Händen kämpft. Es handelt sich dabei um eine Mischung aus Ausdauersport und Krafttraining. Während der Kickboxing-Einheit wird der gesamte Körper trainiert und die Koordination geschult. Auch der Spaß und die Freude an der Bewegung kommen bei diesem Kurs nicht zu kurz.</p>

Women's Summer Festival 29.06-02.07.2023



<p>SUP SUP Yoga (ANFÄNGER)</p>	<p>TREFFPUNKT: 15 min vor Kursbeginn, Expo Area, Shuttle Point DAUER: ca. 2 Stunden BEKLEIDUNG: Badebekleidung, Handtuch</p>	<p>SUP Yoga vereint traditionelles Yoga mit der jungen und modernen Sportart des SUP, wobei das Board zur schwimmenden Yogamatte wird. Schult euer Gleichgewicht, entspannt und genießt das herrliche Bergpanorama auf dem Gamskarsee!</p>
<p>Rückenfit (ALL LEVEL)</p>	<p>Treffpunkt: Expo Area – Fitnessfläche 1 Dauer: 1 Stunde</p>	<p>Bei Rücken-Fit dreht sich alles um unsere Kehrseite. Der Rücken ist für viele von uns eine Schwachstelle, denn stundenlanges Sitzen ist Gift für ihn. Ihr könnt eurem Rücken etwas Gutes tun, ihn stärken, dehnen, mobilisieren. Mit diesen speziellen Übungen verbessert ihr eure Körperhaltung und könnt Schmerzen und Verspannungen vorbeugen.</p>
<p>Yoga Power Yoga (ALL LEVEL)</p>	<p>TREFFPUNKT: Expo Area - Fitnessfläche 1 DAUER: 1 Stunde</p>	<p>Power Yoga ist ein dynamischer Yoga-Stil, der sich lediglich in einem Punkt von herkömmlichen Yoga-Praxen unterscheidet: Im Power Yoga finden sich kaum Meditationen oder spirituelle Anklänge.</p> <p>Wir konzentrieren uns auf Körperkraft, Beweglichkeit sowie Balance. Power-Yoga vereint Übungen und Positionen fließend miteinander und wir kommen dabei an unsere Grenzen sowie richtig ins Schwitzen.</p>