

WOMEN'S OUTDOOR CAMP PROGRAMM

FREITAG, 26. JUNI 2026

-
- | | |
|----------------------|--|
| 13.00 - 14.00 | Bezug der Camping Area mit Van / Zelt oder Check-In bei den Ferienwohnungen auf dem Campingplatz |
|----------------------|--|
-
- | | |
|--------------|--|
| 14.00 | Begrüßung & Vorstellung des Teams |
|--------------|--|
-
- | | |
|----------------------|---|
| 14.30 - 15.30 | Expo Area mit Welcome-Snack & Getränken |
|----------------------|---|
-
- | | |
|----------------------|---|
| 15.30 - 17.00 | Workshop: Fotografieren mit dem Smartphone
In diesem Workshop für Smartphone-Fotografie lernst du zusammen mit Laura, wie du mit deinem Smartphone interessante und spannende Fotos kreieren kannst. Neben vielen praktischen Tipps im Umgang mit deinem Smartphone, besprechen wir die Funktionsweise der Kamera, wie du das gegebene Licht outdoor am besten nutzt und wie du eine Bildidee idealerweise umsetzt. |
|----------------------|---|
-
- | | |
|----------------------|---|
| 17.30 - 18.15 | Yoga - Welcome Class
Wir lassen den Stress des Alltags hinter uns, dehnen und mobilisieren den Körper nach der Anreise. |
|----------------------|---|
-
- | | |
|----------------------|---|
| 18.15 - 19.00 | Expo Area mit Ausgabe von Testmaterial für die Wanderung oder den Trailrun |
|----------------------|---|
-
- | | |
|--------------|---|
| 19.00 | Dinner: Live-Cooking und gemeinsamer Ausklang des Abends |
|--------------|---|

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

KONTAKTE

Polizei	110	
Bergrettung	112	
Rettungsdienst	112 oder 116117	
Franziska Multerer	+49 179 14 94 310	(Orga-Team)
Linda Boos	+49 152 34 66 45 68	(Orga-Team)
Campingplatz	+49 8822 94105	
TVB Ammergauer Alpen	+43 8822 922740	

SAMSTAG, 27. JUNI 2026

-
- 07.30 - 08.15** **Yoga - Morning Wake Up Class**
Wir starten dynamisch mit Sonnengrüßen in den Tag.
-
- 08.00 - 09.30** **Frühstück**
-
- 08.45 - 09.30** **Expo Area** mit Ausgabe von Testmaterial für die Wanderung oder den Trailrun
-
- 09.30 - 16.30** **Wanderung ODER Trailrun** (für alle Leistungsstufen)
inkl. Mittagspause
-
- 16.30 - 18.00** **Expo Area** und Zeit zur freien Verfügung
-
- 18.00 - 19.00** **Workshop:** Zyklusbasiertes Training mit Melina
Verstehe die natürlichen Schwankungen deines Körpers und nutze sie für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.
-
- 19.00** Dinner: **BBQ** und gemeinsamer Ausklang des Abends

SONNTAG, 28. JUNI 2026

-
- 07.30 - 08.15** **Yoga - Sunday Morning Flow**
Wir fließen durch einfache Übungsabfolgen und verbinden Atmung mit Bewegung, um mit viel Energie in den letzten gemeinsamen Tag zu starten.
-
- 08.00 - 09.30** **Frühstück**
-
- 09.00 - 10.00** **Expo Area** mit Ausgabe von Testmaterial für die Wanderung oder den Trailrun
-
- 10.00 - 13.00** **Wanderung ODER Trailrun** (für alle Leistungsstufen)
-
- 13.00 - 14.00** Rückgabe Testmaterial auf der **Expo Area**,
gemeinsames Mittagessen & Verabschiedung