

Women's Winter Camp

14.01. – 17.01.2024 im Pitztal



Samstag, 13.01.2024

Ganztägig

Individuelle Anreise und Check-In im Hotel Sonnblick
(zusätzliche Nacht, muss vor Ort im Hotel extra bezahlt werden)

Sonntag, 14.01.2024

bis 08:45 Uhr

Individuelle Anreise und Check-In im Hotel Sonnblick

09:00 – 09:45 Uhr

Begrüßung und Vorstellung des Teams und Vorstellung
Programm

09:45 – 12:00 Uhr

Expo Area: Beratung und Ausgabe Testmaterial

12:00 – 16:00 Uhr

Einführung in die Lawinenkunde (Praxis)
Wie gehe ich mit Schaufel, Sonde und LVS-Gerät im Gelände um?

Gruppeneinteilung nach Leistungslevel

16:00 – 18:00 Uhr

Expo Area: Beratung und Ausgabe Testmaterial

16:30 – 17:15 Uhr

Faszien-Yoga

&

17:15 – 18:00 Uhr

Beim Faszien-Yoga trainierst du den ganzen Körper, um mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit zu erreichen. Das Prinzip ist einfach: Durch die Bewegungsabfolgen aus dem Yoga werden die Faszienbahnen gedehnt, durchfeuchtet und geschmeidiger gemacht. Zudem kommen Faszienrollen & -bälle zum Einsatz.

16:30 – 18:30 Uhr

Massage und Kurztaping-Sessions (gegen Gebühr)
(20-Minuten Einheiten - für Termin vor Ort in die Listen eintragen)

18:00 – 19:00 Uhr

Einführung in die Lawinenkunde (Theorie)
Hier lernst du, wie du selbständig das Lawinenrisiko beurteilen, Gefahrenmuster erkennen, Schneeverhältnisse und Witterung richtig einschätzen kannst sowie den richtigen Umgang mit einem Lawinenrucksack.

ab 19:00 Uhr

Abendessen im Hotel Sonnblick

Women's Winter Camp

14.01. – 17.01.2024 im Pitztal



Montag, 15.01.2024

ab 07:30 Uhr	Frühstück
09:00 – 16:00 Uhr	Start der Touren für Freeriden und Skitourengehen inkl. Mittagspause
16:00 – 18:30 Uhr	Expo Area: Beratung und Ausgabe Testmaterial
16:30 – 18:30 Uhr	Massage und Kurztaping-Sessions (gegen Gebühr) <i>(20-Minuten Einheiten - für Termin vor Ort in die Listen eintragen)</i>
16:30 – 17:15 Uhr & 17:15 – 18:00 Uhr	Yin-Yoga <i>Veränderung ist die einzige Konstante im Leben. In dieser Einheit lernst du, wie du Yoga-Stellungen, deinen Atem und deine Intention nutzt, um loszulassen und Raum für Neues zu schaffen.</i>
ab 19:00 Uhr	Abendessen im Hotel Sonnblick
ab 21:00 Uhr	Get2gether & Impulsvortrag

Dienstag, 16.01.2024

ab 07:30 Uhr	Frühstück
09:00 – 16:00 Uhr	Start der Touren für Freeriden und Skitourengehen inkl. Mittagspause
16:00 – 17:30 Uhr	Expo Area: Beratung und Ausgabe Testmaterial
16:30 – 17:30 Uhr	Massage und Kurztaping-Sessions (gegen Gebühr) <i>(20-Minuten Einheiten - für Termin vor Ort in die Listen eintragen)</i>

Women's Winter Camp

14.01. – 17.01.2024 im Pitztal



16:30 – 17:15 Uhr

Faszien-Yoga

Beim Faszien-Yoga trainierst du den ganzen Körper, um mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit zu erreichen. Das Prinzip ist einfach: Durch die Bewegungsabfolgen aus dem Yoga werden die Faszienbahnen gedehnt, durchfeuchtet und geschmeidiger gemacht. Zudem kommen Faszienrollen & -bälle zum Einsatz.

ab 18:00 Uhr

Hüttenabend mit Rodeln

Mittwoch, 17.01.2024

ab 07:30 Uhr

Frühstück

09:00 – 13:00 Uhr

Start der Touren für Freeriden und Skitourengehen

13:00 – 13:30 Uhr

Rückgabe Testmaterial

ab 14:00 Uhr

Gemeinsames Mittagessen im Hotel Sonnblick,
Verabschiedung und Abreise