

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