

## **Langlaufcamp Davos 07.-10.01.2021**

### **Donnerstag 07.01.21:**

*indiv. Anreise,*

*14.00h: Treffpunkt Hotellobby, Info im Anschluss Skilanglauf Skating*

*18.30h: Begrüssungsapéro, anschliessend Nachtessen*

### **Freitag 08.01.21:**

*Frühstück individuell*

*09:00h Workshop: Wachskurs und Skipflege*

*10:00h-12:00h: Skilanglauf Skating*

*Mittagessen/kleiner Lunch individuell oder in der Gruppe (Langlaufzentrum)*

*13.30h-15.00h: Skilanglauf Skating Technik*

*15.00h-18.30h: Zeit für Erholung/ Wellness*

*18.30h: Nachtessen*

### **Samstag 09.01.21:**

*Frühstück individuell*

*10.00h-12.00h: Skilanglauf*

*Mittagessen/kleiner Lunch individuell*

*16.00h-17.30h: Funktionaltraining, Kraft, Balance, Mobilität*

*18.30h Nachtessen*

### **Sonntag 10.01.21**

*Frühstück individuell*

*10.00h-12.00h: Skilanglauf Skating*

*Mittagessen indiv.*

*Heimreise*

Kosten:

3 Nächte Alpenhof à 145.- : 435.- sfr

Honorar Coaching pro Pax : 310.- sfr

TOTAL: 745.- sfr