

## **Langlaufcamp Davos 12.-15.12.2021**

### **Sonntag 12.12.2021:**

*indiv. Anreise,*

*13.30h: Treffpunkt Hotellobby, Info im Anschluss Skilanglauf Skating*

*18.30h: Begrüssungsapéro, anschliessend Nachtessen*

### **Montag 13.12.2021:**

*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*

### **Dienstag 14.12.2021:**

*Frühstück individuell*

*10.00h-12.00h: Skilanglauf*

*Mittagessen/kleiner Lunch individuell*

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

*18.30h Nachtessen*

### **Mittwoch 15.12.2021**

*Frühstück individuell*

*10.00h-12.00h: Skilanglauf Skating*

*Mittagessen indiv.*

*Heimreise*