

Langlauf- & Skirollercamp

mit Olympiasiegerin Andrea Henkel

02.-04.11.2018 in Oberhof



Deine Trainer

Andrea Henkel

2 x Olympiasiegerin

8 x Weltmeisterin

46 Weltcupsiege

2007 Gesamt Weltcup-Siegerin

**Thomas Staacks, Carsten Bartel
& Rebecca Ehrlich**

Mitglieder Bundeslehrteam Skilanglauf DSV
Sportlehrer - Dipl. Sportwiss.- Sportlehrerin



Das perfekte Wochenende für alle Langlaufbegeisterten!

Das erwartet Euch:

Freitag

Anreise bis 19:00 Uhr, Kennenlernen, Vorstellen des Programms und Einteilung der Gruppen

Abendessen

Samstag:

Frühstück mit Andrea, Jogging, ca. 30 min

Frühstück

Spezifisches Koordinations & Gleichgewichtstraining in der Sporthalle, ca. 1,5h

Mittagspause

Trainingseinheit Skiroller, ca 2h - 2,5h

Abendessen

Vortrag zu verschiedenen Aspekten des Trainings und Fragestunde von und mit Andrea Henkel

Sonntag:

Frühstück

Spezifisches Beweglichkeits- & Stabilisationstraining in der Sporthalle, ca. 1,5h

Mittagspause

Skilanglauftraining in der DKB Skisport Halle, ca. 2h

kurze Pause

gemeinsamer Abschluss und Verabschiedung

Für wen ist das Camp:

Ideal ist das Camp für alle langlaufbegeisterten Freizeit- und Breitensportler, die schon ein wenig Erfahrung im Skilanglauf oder auf Skirollern gesammelt haben.

Was müsst Ihr mitbringen:

Eure eigene Skiroller- und Langlaufausrüstung (Skating und Klassik), Turnschuhe für die Halle.

Solltet Ihr keine Ausrüstung besitzen, stellen wir diese Euch gern zur Verfügung.

Im Rahmen des Camps gibt Testmöglichkeiten von Skiroller und Langlaufski von Fischer.

Kosten

329,00 Euro pro Person, exklusive Unterkunft und Anreise

Anmeldung

Um die individuelle Betreuung durch das Team zu gewährleisten, ist das Camp auf 30 Plätze begrenzt.

Informationen und Buchung über:

www.nordisch-aktiv.de

Empfohlene Unterkunft - Panorama Hotel Oberhof

Zimmer & Verpflegung / Preise
77,00 Euro pro Person und Nacht im Einzelzimmer inkl. HP
89,00 Euro pro Person und Nacht im Einzelzimmer inkl. VP
99,00 Euro pro Nacht im Doppelzimmer inkl. HP
123,00 Euro pro Nacht im Doppelzimmer inkl. VP

Bitte wendet Euch für die Buchung unter dem Stichwort: „**Andrea Henkel Langlaufcamp**“ an folgenden Kontakt:

TREFF HOTEL Panorama Oberhof,
Marina Riess (Assistant Bankett Manager)
Tel: +49 (0) 36842 / 504187
Marina.Riess@h-hotels.com

Wir freuen uns auf Euch!

Andrea und das Team von nordisch aktiv



meine-krankenkasse.de



VIESEN MANN