

VON FRAUEN FÜR FRAUEN
1. – 2. MÄRZ 2025

SPORT • AUSZEIT • SPASS • GENUSS



DAS ALLES WARTET AUF DICH

Freeride Ski • Langlauf Skating & Klassisch • Skitour mit Bergführerin • Level Einsteigerin und Fortgeschritten • Off-Piste-Perlen • wunderschöne Loipen • Tipps & Tricks zu Technik & Material von Frau zu Frau • top ausgebildete und lokale Frauen-Guides • Technik festigen & anwenden • Videoanalyse • Lawinenkunde • Tourenplanung • Welcome-Apéro • gemütliches Beisammensein und gemeinsames Abendessen • geselliges und sportliches Winter-Frauen-Weekend

PROGRAMM

- Fr., 28. Februar **18:00 Uhr** Welcome-Apéro & Check-in
Hotel Kreuz, Vorstellung Guides, Infos
- Sa., 1. März **9:00 – 16:00 Uhr** Technik & Anwendung
in der jeweiligen Sportart
18:00 Uhr gemeinsames Abendessen Hotel Kreuz
- So., 2. März **9:00 – 12:00 Uhr** Technik & Anwendung
in der jeweiligen Sportart
(Ausnahme: Skitouren Einsteigerinnen bis ca. 16:00 Uhr)
ca. 12:15 Uhr freiwilliges «Meet & Ciao»
beim Tourist Center Lenk

IM PACKAGE ENTHALTEN

- Welcome-Apéro am Freitagabend
- Technik, Tipps und Tricks sowie Coaching durch die lokalen und top ausgebildeten Frauen-Guides
- Die Skitouren-Gruppe ist exklusiv mit der Bergführerin unterwegs
- Videoanalyse und Materialtipps
- Maximal 8 Teilnehmerinnen pro Gruppe/Guide
(Ausnahme: Skitouren Eisteigerinnen maximal 7 Teilnehmerinnen)
- Gemeinsames Essen am Samstagabend (exkl. Getränke)
im Restaurant Kreuz

**LANGLAUFEN
ODER FREERIDEN:**

CHF280.-

**SKITOURN MIT DER
BERGFÜHRERIN:**

CHF540.-

LEVELBESCHREIBUNGEN UND KURSINHALTE

Langlauf

Einsteigerin Skating oder Klassisch

Läuferisches Können

Du hast bereits die ersten Strecken im Skating oder klassischen Stil gemeistert. Du möchtest die Grundtechnik vom Skating oder Klassisch besser erlernen, damit du selbständig deine Runden laufen kannst.

Themen, Lernziele und Coaching

Einstieg in die Langlauf Skating-Technik oder Klassisch-Technik, Videoanalyse, gezielte Übungen für die Skating-/ oder Klassisch-Grundlagen.

Fortgeschritten Skating

Läuferisches Können

Die Skating-Technik ist dir bekannt und du läufst bereits selbständig deine Runden. Du möchtest deine Technik verbessern und mit gezielten Übungen vertiefen.

Themen, Lernziele und Coaching

Vertiefung in die Langlauf Skating-Technik, Anwenden der verschiedenen Schrittformen, Verbesserung der persönlichen Technik, Videoanalyse.

Freeride Ski

Einsteigerin

Fahrtechnisches Können

Du bist eine gute Skifahrerin und fühlst dich auf allen Pisten wohl. Die eine oder andere einfache Pulverschneeabfahrt hast du bereits gemeistert und freust dich darauf, neben der Piste so richtig loszulegen.

Themen, Lernziele und Coaching

Verbesserung Pisten-Technik und Einstieg in die Freeride-Technik, Videoanalyse, Tipps und Tricks für unterschiedlichste Off-Piste Abfahrten, Kennenlernen und Anwenden LVS-Gerät und Material, Lawinenkunde, meistern von diversen Freeride Abfahrten.

Skitouren

Einsteigerin

Fahrtechnisches Können

Du bist eine gute Skifahrerin und liebst die Herausforderung. Basic-Kenntnisse fürs Skitouren hast du bereits und möchtest nun die wahren Off-Piste-Perlen der Region Adelboden-Lenk entdecken. Du hast Kondition für eine Skitour mit einem Aufstieg von ca. 600 Höhenmetern oder magst 3 Stunden am Stück wandern.

Themen, Lernziele und Coaching

Verbesserung Skitouren-Technik, Anwenden LVS-Gerät und Material, Tourenplanung, Inputs zum Thema Lawinen, kurze Skitour mit Aufstieg von ca. 600 Höhenmeter. Mögliche Gipfel sind das Iffighorn, Oberlaubhorn, Flöschhorn oder Wistätthorn.



WOMEN SPORT DAYS

LENK

LUST BEKOMMEN? DANN NICHTS WIE LOS!

Sichere dir einen Platz an den Women Sport Days Lenk und sei am Weekend vom 1. – 2. März 2025 dabei.

Hier findest du alle weiteren Infos sowie den Link zur Anmeldung: www.womensportdayslenk.ch



Anmeldeschluss ist der Sonntag, 16. Februar 2025

NOCH FRAGEN?

Gerne beantwortet dir Laura Vogt deine Fragen zu den Women Sport Days Lenk: +41 33 736 32 44 oder l.vogt@lenk-simmental.ch



www.womensportdayslenk.ch

 [womensportdayslenk](https://www.instagram.com/womensportdayslenk)