



Spannende Yoga Sessions mit den Yoga Coaches des update Fitness.



Photo by Bruce Mairs on Unsplash



#### INHALTE DER 3-TAGES CAMPS – NORDIC & YOGA PAUSCHALEN

- 3 Übernachtungen mit Halbpension in einer der 2 teilnehmenden Unterkünften. (Donnerstag-Sonntag)
- 2 Yoga Einheiten mit ausgebildeten Yoga Coaches des update Fitness St. Moritz Bad in deren Kursräumen.
- Freie Benutzung des update Fitness im Ovevarva St. Moritz Bad während des Kurses
- Langlaufunterricht für leicht Fortgeschrittene bis ambitionierte Läufer in verschiedenen Stärkeklassen durch St. Moritz Nordic
- Technik Schulung im Skating Laufstil, 2h morgens, 1.5h Nachmittags am Freitag und Samstag, sowie 2 Stunden am Sonntag
- Inklusive vollständiges Skating Equipment aus dem Langlaufzentrum St. Moritz – Suvretta Sports Shop
- Gratis-Skidepot im Outdoorcenter St. Moritz, OVAVERVA
- Quickcheck – Materialkunde im Langlaufzentrum St. Moritz
- Langlauf Loipenpass für 3 Tage
- Eröffnungsapéro im Langlaufzentrum St. Moritz
- Freie Benutzung Ovaverva Hallenbad und Spa St. Moritz
- Gemeinsamer Fondueabend im gemütlichen Grotto-Laudinella in St. Moritz

**DATEN DER CAMPS** (Anreise jeweils Donnerstagabend in den jeweiligen Unterkünften, Kurse Freitag bis Sonntag):

- 11. – 13. Dezember 2020
  - 18. – 20. Dezember 2020
  - 22. – 24. Januar 2021
  - 29. – 31. Januar 2021
- (Verlängerungsnächte möglich)



**Roger Zürcher**

Operativer Leiter, update Fitness AG  
*„Das Camp bietet eine ideale Kombination für eine optimale Vorbereitung.“*

#### BUCHUNG DER PAUSCHALEN

##### Jugendherberge St. Moritz

Günstige Preise und direkt an der Loipe. Mit einigen Stockstössen geht es bequem bis zum Langlaufzentrum.

081 836 61 11, [www.youthhostel.ch/st.moritz](http://www.youthhostel.ch/st.moritz)  
**ab CHF 455.00**



##### Hotel Reine Victoria

Moderne Superiorzimmer, einfache Standardzimmer, Wellness mit Sauna und Dampfbad, Massage und Fitnessraum, bis zu fünf Restaurants.

081 553 90 00, [www.reine-victoria.ch](http://www.reine-victoria.ch)  
**ab CHF 725.00**



#### WEITERE INFOS SOWIE DETAIL-PROGRAMM & BUCHUNGEN OHNE UNTERKUNFT

[www.suvretta-sports.ch/nordiccamps](http://www.suvretta-sports.ch/nordiccamps)

Das Oberengadin, wo sonst kann der Langlauf-Sport besser ausgeübt werden. Bis zu 230 eindruckliche Loipen Kilometer.

#### JETZT BUCHEN

# Nordic & Yoga Camps im Engadin

Der Langlauf-Boom hat viele gute Gründe: die Naturverbundenheit, kein Anstehen am Skilift, ein gesunder Sport welcher viele Muskelgruppen anspricht.

Um auch während der kalten Jahreszeit gesund zu bleiben, bietet sich Langlaufen als ideale Sportart an. Was Kreislauf- und Muskeltraining angeht, ist Langlauf ein optimales, vielseitiges Training.

Unsere Langlaufcamps mit den Experten der St. Moritz Nordic School werden ergänzt mit Yoga Kursen des update Fitness St. Moritz. Eine ideale Kombination für deine Fitness.

Neu stehen 4 verschiedene Kursdaten zur Verfügung, dies in 2 Wahlunterkünften oder natürlich auch ohne Unterkunft.

#### BUCH DAS CAMP OHNE UNTERKUNFT DIREKT BEI SUVRETTA SPORTS

081 836 61 61, [www.suvretta-sports/nordiccamps](http://www.suvretta-sports/nordiccamps)  
**CHF 450 CHF**

Das Engadin – das Langlaufmekka der Schweiz

