**Mehr Winter – mehr Abenteuer**

**Ski-, Freeride-, Touren- und Langlaufcamps für Frauen**

**Gemeinsam macht Bewegung einfach mehr Spaß. Nicht immer ist dafür aber gleich die passende Begleitung zur Stelle. Vor allem, wenn es darum geht, etwas Neues auszuprobieren, fehlt vielen Sport interessierten Frauen der Anschluß. Die Ladies Days Sport & Mindset Camps haben genau das zu ihrem zentralen Thema gemacht: Bei den nur für Frauen veranstalteten Bergsportwochenenden ist der Austausch und das Vernetzen ein wichtiger Programmpunkt. Deshalb dürfen sich aktive Frauen auch diesen Winter wieder beim Langlaufen, Skifahren, Skitourengehen oder Freeriden kennenlernen, das Abenteuer auf zwei Brettern starten, in Sachen Technik und Wissen dazulernen und sich mit anderen Frauen eine erlebnisreiche Auszeit am Berg gönnen.**

Es ist für viele Frauen die Zeit gekommen, etwas Neues zu wagen. Wieso also nicht Langlaufen, Skifahren, Skitourengehen oder Freeriden? Alle Bewegungsarten auf zwei Brettern und im Schnee sind nicht nur gut für Körper und Geist, sondern sorgen auch für Abwechslung und den kleinen oder größeren Kick im Leben. Wer wie die meisten Damen ein neues Abenteuer gezielt angehen und kein unnötiges Risiko auf sich nehmen will, ist in den professionell geführten Ladies Days Gruppen bestens aufgehoben.

Ausgebildete Langlauftrainer, staatlich geprüfte Berg- und Skiführer sowie erfahrene SkilehrerInnen sorgen in den reinen Frauencamps für eine fundierte Technikschulung sowie Wissensvermittlung. „Alles kann, nichts muss!“ heißt die Devise. Durch die didaktischen Methoden der Coaches wird aber so manche persönliche Grenze verschoben und mit Unterstützung der andern Teilnehmerinnen ein weiterer Schritt gewagt.

**10.-12. Jänner 2025: Nordic Ladies Days im Bregenzerwald**

Die Loipen der Grenzlandregion Hittisau-Balderschwang im klassischen oder im Skating Stil entdecken, sich von Profis die Technik zeigen lassen und Tipps für Verbesserungen holen, das ist Mitte Jänner wieder im Bregenzerwald (Vorarlberg) möglich. Das Package enthält nicht nur die Unterkunft mit Frühstück und Abendessen sowie die Langlaufkurse, sondern auch die entsprechende Ausrüstung und das Loipenticket.

**17.-19. Jänner 2025 & 7.-9. Februar 2025: Ski Total Ladies Days am Glungezer**

Nach einigen Jahren Pause wieder in den Skisport einsteigen oder selbst im mittleren Alter noch den Anfang wagen, das können alle interessierten Frauen bei den Ski Total Ladies Days am Glungezer in Tulfes (Tirol). In verschiedenen Levels von den Anfängerinnen bis zu jenen Damen, die sich skitechnisch fit fürs freie Gelände machen wollen, starten die Frauengruppen an drei Halbtagen mit geprüften Tiroler Skilehrerinnen ins Pistenvergnügen.

**24.-26. Jänner 2025: Powder Department Ladies Days am Stubaier Gletscher**

Freeride-Anfängerinnen sowie fortgeschrittene Freeriderinnen finden in den kleinen Gruppen der Powder Department Ladies Days individuelle Betreuung durch staatlich geprüfte Berg- und Skiführer, dürfen Tiefschneeluft schnuppern, ihr Fahrkönnen verbessern, das Lawinenwissen vertiefen und finden Anschluß an eine tolle Damenrunde. Die Plätze bei den Powder Department Ladies Days sind aber mit 24 begrenzt. Daher ist es ratsam, sich frühzeitig anzumelden.

**28.-30. Jänner 2025: Skitouren Ladies Days im Kleinwalsertal**

Aus eigenem Antrieb und ohne Liftunterstützung mit Skiern auf den Berg. Diese sportliche Herausforderung bedarf nicht nur einer guten Kondition. Die Technik im Aufstieg sowie in der Abfahrt, aber auch lawinenkundliches Wissen sind Voraussetzung für ein unvergessliches Erlebnis. Mit einheimischen Berg- und Skiführern kann jede fitte Skifahrerin die notwendigen Techniken dafür erlernen und neue Gipfel erobern.

**28.-30. Jänner 2025: Mindful Ladies Days im Kleinwalsertal**

Körper und Geist auf sanfte Weise aktivieren, das Selbstbewusstsein stärken und resilienter werden – das ist das Kernthema der Mindful Ladies Days mit Psychologin Anna Maaß. Sie gibt in ihren Workshops wertvolle Tools für mehr Achtsamkeit und einen bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen. In Einzelcoachings geht sie zudem gezielt auf individuelle Problemstellungen ein und zeigt Möglichkeiten auf, das Mindset zu verändern.

Alle Details und Anmeldung auf [www.ladiesdays.at](http://www.ladiesdays.at)