



**Donnerstag – Sonntag**



- Frauenradsport und Community
- Abwechslungsreiches Tourenangebot
- Umfassendes Rahmenprogramm abgestimmt auf die Bedürfnisse von Frauen im Radsport
- Tolle Region mit hervorragendem Wellness Hotel
- Feine Hausmesse mit Produkten unserer Partner

**30. MAI – 2. JUNI 2024**

**VENEDIGER LODGE**  
A-5741 Neukirchen am Großvenediger





## Donnerstag, 30. Mai

(Anreise am 29. Mai möglich)

Individuelle Anreise

VENEDIGER LODGE

Marktstrasse 64, A-5741 Neukirchen am Großvenediger

- ab 9:00 Uhr Treffen am Hotel
- 11:00 Uhr Abfahrt zur gemeinsamen Rennradtour
- 18:00 – 18:30 Uhr Bodyworkout I Stabilitraining
- 19:30 Uhr Abendessen im Hotel
- Im Anschluss Impuls: Sportmentaltraining „Verbindlich eigene Ziele verfolgen“



## Freitag, 31. Mai

- Frühstück
- ab 8:30 Uhr kurzes Aktivierungstraining für Rennradfahrerinnen
- 9:00 Uhr Start der Rennradtour ca. 5h
- bis ca. 14:30 Uhr Dehnen- I CoolDown spezifisch für Rennradfahrerinnen
- 16:00 – 17:30 Uhr Workshop: „Bereiche des Sportmentaltrainings mit aktiven Übungen“
- 18:00 – 18:30 Uhr Aquafitness
- 19:30 Uhr Abendessen im Hotel
- Im Anschluss Impuls: „Ernährung & Training – zyklusbasiert und abgestimmt für Frauen im Radsport“

## Alternativ Programm:

- 9:00 Uhr Start der größeren Rennradtour ca. 8 h (Teilnahme am Nachmittags Workshop entfällt)

Die Teilnahme an allen Aktivitäten ist frei wählbar.

Es bleibt genug Zeit für die Nutzung des schönen Wellness Bereichs,

für gute Gespräche oder einen Besuch auf der feinen Partner-Hausmesse.

Hier haben wir tolle Produkte unserer Partner zum anprobieren, testen und shoppen für Dich ausgestellt.



**womenRUSH**  
www.the-rush.eu

30. MAI – 2. JUNI 2024

### **Samstag, 1. Juni**

- Frühstück
- ab 8:30 Uhr kurzes Aktivierungstraining für Rennradfahrerinnen
- 9:00 Uhr Start der Rennradtour ca. 4,5 h
- bis ca. 14:00 Uhr Dehnen- | CoolDown spezifisch für Rennradfahrerinnen
- 15:00 – 18:00 Uhr Workshop: „Bikefitting Tipps und Tricks“
- 18:30 – 19:00 Uhr Bodyworkout | Stabilitraining
- 19:30 Uhr Abendessen im Hotel
- Im Anschluss Impuls: „Regeneration & Emotionsmanagement“

### **Sonntag, 2. Juni**

- Frühstück
- ab 8:30 Uhr kurzes Aktivierungstraining für Rennradfahrerinnen
- 9:00 Uhr Start der Rennradtour ca. 3 h
- Rückkehr zum Hotel – Time to say Goodbye – individuelle Abreise





## Preise WomenRUSH 2024

### Donnerstag 30. Mai – Sonntag 2. Juni 2024

EUR 699,-im Doppelzimmer pro Person  
EUR 799,-im Einzelzimmer pro Person

### Zusatznacht Mittwoch I Donnerstag

### Mittwoch 29. Mai bis Sonntag 2. Juni 2024

EUR 799,-im Doppelzimmer pro Person  
EUR 899,-im Einzelzimmer pro Person

Alle weiteren Informationen findest Du unter [www.womenrush.at](http://www.womenrush.at)  
oder kontaktiere uns unter [rush@hpkreidl.at](mailto:rush@hpkreidl.at)





## TEAM

### Anja Gstöttner

Anja liebt es in ihren Wahlheimaten Fürth, Bayern, und Gmunden, Oberösterreich, die unterschiedlichsten Terrains mit dem Rennrad zu nutzen zwischen Fränkischer und Hersbrucker Schweiz, den Weinbergen oder den Salzkammergut Seen und den Voralpen. Der Community-Gedanke gehört für Anja zum Rennradfahren dazu: ob wöchentliche Rennradausfahrten, Rennradveranstaltungen für Frauen, Trainingscamps in Andalusien oder auch Indoorcycling-Events – sie liebt es in einer guten Gemeinschaft die Leidenschaft des Rennradfahren gemeinsam zu erleben, sich zu unterstützen. Mehr Frauen für den Rennradsport zu begeistern steht auch bei ihr ganz hoch im Kurs. Beruflich durfte sie schon professionelle Rennradfahrerinnen durch Sport-Mental-Coachings begleiten und weiss, dass es insbesondere für Frauen ganz spezifische Herausforderungen gibt im Zusammenspiel von Körper und Geist. Denn auch beim Sport beginnt der Erfolg (und der Spaß) im Kopf.

Beim womenRUSH ist Anja neben ihrer Funktion als Tourguide schwerpunktmäßig für den Bereich Sportmentaltraining zuständig.



### Franziska Espeter

Als studierte Fitnessökonomin ist Franzi eine erfahrene Trainerin. Sie hat schon immer eine Vorliebe für sportliche Aktivitäten jeglicher Art und ist ein wahres Allround-Talent. Wenn sie nicht gerade für ihre am Wochenende stattfindenden Lauf-/ Triathlonwettkämpfe trainiert, motiviert sie in ihren Gruppukursen und im Personal Training, schreibt Ernährungs- und Trainingspläne.

Ihre langjährige Erfahrung in diesen Bereichen macht sie zur idealen Trainerin für unsere Radgruppe in den Bereichen Ernährung und "Off-Bike".

"Ich bin mir sicher, dass jede von uns das Beste aus sich herausholen kann und wir gemeinsam eine tolle sportliche Zeit haben werden."







## TEAM

### Larissa Balzer

Lara hat nach einem Unfall ihren aktiven MTB-Sport aufgegeben und sich stattdessen dem Rennradfahren verschrieben. Ihr Fokus liegt dabei auf der Langstrecke. Sie ist sich bewusst, dass der Schlüssel zum Erfolg im mentalen Bereich liegt. In ihrem Alltag als Coach, Sportmentaltrainerin und im Online Marketing wird sie täglich mit Themen der modernen Leistungsgesellschaft und gesellschaftlichen Konventionen konfrontiert. Als Zwillingmutter kennt sie die Herausforderungen, die sich im Kontext von Sport, Familie und selbstbestimmtem Leben ergeben. Ihr persönliches Lebensziel ist es, im eigenen Flow zu leben – diese Gedanken und Erfahrungen zu teilen ist ihre Motivation zum womenRUSH.

Hier fungiert Lara als Tourguide und unterstützt euch als ausgebildete Sportmentaltrainerin.



### Hans-Peter Kreidl

hP ist der Erfinder von RUSHdieSERIE und skitourenwinter. Seine aussergewöhnlichen Sport Events legen neben einem hohen sportlichen Anspruch, den Fokus auf den Teamgedanken.

Gemeinsam starten – gemeinsam ankommen die Devise. Ergeben sich bei seinen Skitourenwinter Camps gemischte Gruppen aus Männern und Frauen, muss er feststellen, dass die reinen Rennrad Events männlich dominiert sind. So ist auch er versucht in den vergangenen Jahren in seinen Formaten mehr Frauen an den Start zu bekommen.

Um das für die Zukunft zu verändern möchte er mit dem womenRUSH ein Zeichen setzen.





## TEAM

### Michael Schweinberger und sein Team der VENEDIGER LODGE

Mehr als ein Hotel und eine Gastronomie.

Wir verstehen unsere Eventlocation nicht nur als Basislager oder Übernachtungsstätte, sondern als integralen Bestandteil des Events. Wir möchten an einem Ort vollständig ankommen und gemeinsam eine gute Zeit haben. Denn nebst unserem eigenen RUSH-Team arbeitet auch das Team der VENEDIGER LODGE daran, dass unsere Teilnehmerinnen eine gute Zeit haben.

Deshalb sind wir stolz, durch Michael aka „Schweini“ und sein Team der VENEDIGER LODGE mehr als nur eine wunderschöne Location bieten zu können.



Michael und seine Partnerin Gerti sind RUSH Family Member der ersten Stunde und lieben Sport mindestens genauso sehr wie wir. Auch sie sind dabei getragen vom Gemeinschaftsgedanken.

Er weiß aus eigener Erfahrung, welche besonderen Anforderungen ein Event wie der womenRUSH mit sich bringt und steht uns hier mit seiner langjährigen Erfahrung mit Rat und Tat zur Seite.

