



Aktiv-Camp „Pilates- & Faszientraining und Wandern in Kleingruppen“

23. bis 26. Oktober 2021

Ziele: Kennenlernen von drei unterschiedlichen Bewegungs-Möglichkeiten, um dem Körper Gutes zu tun und Verspannungen vorzubeugen bzw. bestehende zu lindern. Für Bewegungs-Einsteiger und Genuss-Sportler.

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem die tief liegenden Muskelgruppen trainiert und für eine korrekte, gesunde Körperhaltung sorgt.

Die Übungen kräftigen den Rücken und können sich bei Rückenschmerzen und Verspannungen positiv auswirken. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Ein schöner Nebeneffekt von regelmäßigem Training ist eine Straffung des Körpers an Taille, Hüfte und Oberschenkeln.

Faszientraining und Dehntechniken: Als Faszien wird das Bindegewebe bezeichnet, das unseren ganzen Körper durchzieht. Durch Stress, fehlende Bewegung und Verletzungen kommt es zu sogenannten Verklebungen, die Schmerzen verursachen und zu Bewegungseinschränkungen führen. Erfahren Sie die neuesten Kenntnisse zu effektivem Faszientraining und Dehnen, die das körperliche Wohlbefinden erheblich verbessern können.

Wandern ist ein optimales Herz-Kreislauf-Training und ist eine Kraftquelle für Körper und Seele, besonders in der herrlichen Natur des Nationalparks Kalkalpen.

Programm

- 3 Einheiten Pilates-Training
- Faszien-Training in Praxis & Theorie
- eine wunderschöne Wanderung im Nationalpark Kalkalpen
- sanfte Morgen-Bewegung
- wirkungsvolle Dehntechniken
- Vortrag „Wohlbefinden mit Faszientraining und Pilates“

Zielgruppe

SVS-Versicherte, die für sich eine Möglichkeit finden wollen, (wieder) mehr gesunde Bewegung in ihr Leben zu integrieren. Für Bewegungs-Einsteiger und Genuss-Sportler.



Villa Sonnwend Nationalpark Lodge
Mayrwinkl 80
4575 Roßleithen
villa-sonnwend.at

Preis

459,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

359,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, ohne Ortstaxe, EZ-Zuschlag 36 Euro

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheits-hunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Bis 28 Tage vor Anreise fallen keine Stornokosten an. Zwischen 21-27 Tage vor Anreise stellen wir 50 % vom gesamten Arrangement-Preis in Rechnung, zwischen 14-20 Tage verrechnen wir 70 %, zwischen 7-13 Tage 80 % und ab 6 Tage vor Anreise 90 % des gebuchten Gesamtarrangements.

Seminarleitung

Mag. Claudia Schallauer,
Dipl. Pilates- und Wirbelsäulentrainerin und Instruktorin für Haltungsprävention, Staatlich geprüfte Wander- und Schneeschuhwanderführerin

Dipl.-Ing.(FH) Stefan Drokan
staatlich geprüfter Trainer für Fitness, staatlich geprüfter Instruktor für Haltungsprävention, Lehrer für integratives / therapeutisches Qi Gong, staatlich geprüfter Instruktor für Wandern und Winterwandern

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Trainer: d.h. alle Bewegungs-Einheiten finden in angenehmer Kleingruppen-Atmosphäre mit max. 12 Personen statt
- 3 Übernachtungen im Wohlfühl-DZ mit Vollholz-Ausstattung
- Verwöhn-Vollpension: vitales Frühstücksbuffet, genussvolles Mittags- und Abendmenü vom Buffet (Veganer und Diäten bitte direkt ans Hotel wenden), tagsüber Energiewasser und frisches Obst
- Nutzung des Wellness-Bereiches mit Sauna, Infrarot und Ruheraum
- Umfassendes Seminarprogramm und aktuelles Wissen aus den Bereichen Pilates, Faszien- und Dehntechniken und vielseitigen Übungen für zuhause

- Eine Wanderung im wunderbaren Nationalparkgebiet Kalkalpen
- Kostenlose Abholung vom Bahnhof bei Anreise mit dem Zug – bitte direkt im Hotel persönlich bestellen

Teilnehmer sollten folgendes zum Camp mitbringen:

- Trainingsbekleidung
- rutschfeste Socken für Pilates- und Faszientraining
- ein großes Handtuch als Mattenauflage oder eigene Matte
- ein eigenes Theraband
- optional gerne eigene Faszienrollen
- mind. knöchelhohe Wanderschuhe
- Wanderstöcke
- Kleiner Wanderrucksack und Trinkflasche

Programm

Samstag, 23. Oktober 2021

13:00 Uhr	Zusammenkommen beim gemeinsamen Mittagessen
14:15 Uhr	Begrüßung, Kennenlernen und Programmvorstellung (keine Trainingsbekleidung nötig)
15:15-16:00 Uhr	Einchecken und Zimmerbezug
16:00 Uhr	1. Pilates-Einheit – Gruppe 1 (90min.) Faszientraining – Gruppe 2 (90min.)
18:00 Uhr	gemeinsames Abendessen

Sonntag, 24. Oktober 2021

08:00 Uhr	sanfte Morgen-Aktivierung in 2 Gruppen (Theraband)
09:00 Uhr	Stärkung am Frühstücks-Buffet
10:30 Uhr	Faszientraining – Gruppe 1 (90min.) 1. Pilates-Einheit – Gruppe 2 (90min.)
13:00 Uhr	gemeinsames Mittagessen
14:30 Uhr	optional: gemeinsamer Spaziergang zur Einschätzung des Wander-Levels für Montag; alternativ: Freizeit mit Möglichkeit, eigenständig spazieren zu gehen (Tipps bei uns und im Hotel), Genuss im Wellnessbereich, Lesen, Entspannen,...
17:00 Uhr	2. Einheit Pilates – Gruppe 1 (50min.) Dehnen – Gruppe 2 (50min.)
18:30 Uhr	gemeinsames Abendessen

Montag, 25. Oktober 2021

08:00 Uhr	sanfte Morgen-Aktivierung in 2 Gruppen (Füße)
09:00 Uhr	Stärkung am Frühstücks-Buffet
10:15 Uhr	Wanderung (ca. 3h), Option auf kurze und lange Variante (2 Gruppen)
13:30 Uhr bis 17:00 Uhr	gemeinsames Mittagessen Regeneration im Wellness-Bereich oder in der Natur
17:00-18:15 Uhr	Bewegung im Stehen (Gruppenwechsel nach 30min.)
18:30 Uhr	gemeinsames Abendessen

Dienstag, 26. Oktober 2021 (Nationalfeiertag)

bis 08:00 Uhr	Kaffee/Tee und Obst zur Stärkung
08:00 Uhr	Dehnen – Gruppe 1 (50min.) 2. Einheit Pilates – Gruppe 2 (50min.)
ab 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr	Frühstück Auschecken
10:15 Uhr	Vortrag: Wohlbefinden mit Faszien- & Pilates-Training
11:30 Uhr	Seminarabschluss: Zusammenfassung/ Learnings und Feedback
12:15 Uhr	Ende des Seminars - Tipps für weitere Wanderung in der Umgebung

Eventuelle Änderungen vorbehalten.