

Aktiv-Camp „Gesundheitsorientiertes Wandern“

23. bis 25. Juni 2023

Gehen ist die ursprünglichste Form von Bewegung. Die gesundheitlichen Aspekte des Wanderns beziehen sich sowohl auf die körperliche als auch auf die mentale Ebene.

Die Vorteile des Wanderns liegen klar auf der Hand: es ist nahezu überall machbar, ohne großen Ausrüstungsaufwand - ein Gewinn für alle Alters- und Leistungsgruppen!

Wandern bedeutet Naturgenuss zu Fuß!

Wege beschreiten
Alltagshektik entfliehen
Natur erleben
Durchhalten können
Entspannung spüren
Ruhe wahrnehmen
Neu orientieren

Mit folgenden Inhalten soll den Teilnehmern die Freude am Wandern nähergebracht werden:

- Gesundheitliche Richtlinien beim Wandern
- Grundlegende Sicherheitsaspekte
- Know how rund ums Wandern – Ausrüstung, Tourenplanung,...
- Regenerative Maßnahmen beim Wandern

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Wanderungen
- Gesundheitsorientiertes Grundlagenausdauertraining
- Ganganalyse, Gehtechniken
- Koordinationstraining: Gleichgewicht – Balancefähigkeit
- Regenerative Maßnahmen beim Wandern
- Stressabbau, Entspannungsmethoden
- Unfall- und Sturzprophylaxe
- Grundlegende Sicherheitsaspekte beim Wandern
- Know how rund ums Wandern – Ausrüstung, Tourenplanung

Zielgruppe

SVS-Versicherte



NEU IM CAMP-PROGRAMM
gratis
BIA-Messung im Wert von mind. 50 Euro

Messung der Körperzusammensetzung (Muskel-, Fettmasse, Wasser)



Hotel Schneeberghof
 Wiener Neustädter Straße 24
 2734 Puchberg/Schneeberg
 schneeberghof.at

Preis

420,00 € Paketpreis*
- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
320,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 20 Euro

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Bis 4 Wochen vor der Veranstaltung kostenfrei, bis 10 Tage vor der Veranstaltung 50 % der Arrangement-Kosten, bis zu 3 Tagen vor der Veranstaltung 70 % der Arrangement-Kosten, unter 3 Tagen vor der Veranstaltung 100 % der Arrangement-Kosten. Darüber hinaus gelten die österreichischen Hotelvertragsbedingungen (ÖHVB) in der jeweils gültigen Fassung.

Seminarleitung

Dr. Hannes Pratscher
 Mag. Rita Teynor-Bark

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen im Wohlfühlzimmer (DZ oder EZ) mit folgender Verpflegung
 - 1. Tag: Mittag- und Abendessen
 - 2. Tag: Frühstück, Abendessen
 - 3. Tag: Frühstück
- Seminarbetreuung
- Benützung des hoteleigenen Wellnessbereichs

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Festes Schuhwerk mit guter Profilsohle (Wander- oder Trekkingschuhe) und „gut eingegangen“
- 2 Paar Wandersocken
- Rucksack
- Sport- und Wanderbekleidung im Zwiebelprinzip – Kopfbedeckung (Haube, Stirnband), Jacke, Handschuhe, Sportschuhe
- Regenschutz
- Trinkflasche
- Geeignete Snacks als Jause (Müsliriegel, Studentenfutter, Obst, etc.)
- Kleines Verbandszeug (Blasen-/Pflaster, Mullbinde, Rettungsfolie, Leukoplast)
- Apotheke für den Eigenbedarf
- Sonnenbrille, Sonnenschutzmittel
- Wanderstöcke
- Für den Wellnessbereich: Badebekleidung

Programm

Freitag, 23. Juni 2023

- 10:00-12:00 Uhr Begrüßung und aktives Kennenlernen
Vortrag: Bewegung wozu?
- 12:00-13:30 Uhr Mittagessen
- 13:30-14:30 Uhr Entspannungstraining in Theorie und Praxis
- 14:30-17:00 Uhr Wanderung in der näheren Umgebung inkl. Gehtechniktraining und Ganganalysen (Gehzeit ca. 2 Stunden)
- 17:00-19:15 Uhr Begrüßung durch SVS und Vorstellung der SVS-Angebote
Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer Impedanz-Analyse (BIA)
- 19:30 Uhr Abendessen

Samstag, 24. Juni 2023

- 07:30-08:00 Uhr Aktives Erwachen
- 08:00-09:00 Uhr Frühstück
- 09:00-15:00 Uhr Wanderung (Gehzeit ca. 4 Stunden – optional Imbiss auf Hütte)
- 15:15-17:45 Uhr Entspannung, Regeneration
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30-20:30 Uhr Theorie mit praktischen Elementen: Grundlagen zum gesunden Lebensstil im Speziellen zur gesundheitsorientierten Bewegung: Wie Sie sich sinnvoll bewegen – „ohne Qual“!

Sonntag, 25. Juni 2023

- 07:30-09:00 Uhr Frühstück und Check-Out
- 09:00-15:00 Uhr Wanderung in differenzierten Gruppen (Gehzeit 4-5 Stunden je nach Gruppe – optional Imbiss auf Hütte)
- 15:30-16:00 Uhr Abschlussrunde und Feedback

Eventuelle Änderungen vorbehalten.