

## Aktiv-Camp „Bergfreunde-Wandertage“

09. bis 12. Oktober 2024

Leichte bis mittelschwere Wandertouren in schöner Landschaft mit herrlichen Fernblicken.

Der Sommer ist vorbei und der Winter noch nicht da – also der perfekte Zeitpunkt für eine Herbstauszeit in den Bergen!

Bei entspannten Wanderungen ohne der Alltagshektik können wir die Seele baumeln lassen und uns an der schönen Natur um uns erfreuen.

Im schönen Bad Goisern, nahe dem Hallstättersee werden wir 4 Tage gemeinsam die Bergwelt erkunden und erwandern; die Natur genießen und uns dabei über das Thema Wandern, die „richtige“ Wanderjause, und Erfahrungen in der Bergwelt austauschen.

Bei entspannenden Stretching-Einheiten mit wirkungsvollen Atemübungen können wir unseren Körper nach einem Bergtag aktiv in einen entspannten Zustand bringen.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Vortrag zum Thema Wandern und die „richtige Gipfeljause“
- 3 geführte Wanderungen durch eine motivierte Bergwanderführerin – zwei Tages- und eine Halbtageswanderung in den Bergen
- Erlernen der richtigen Wandertechnik mit Stöcken
- Gezielte „Problembehandlung“ von Wandertechniken während den Wanderungen
- Aktive Dehn- und Stretching-Einheiten mit gezielten Atemübungen

### Zielgruppe

Personen, die gerne einige lustige Tage in den Bergen des Salzkammerguts verbringen möchten.

Leichte bis mittelschwere Halbtages- und Tages-touren in den Bergen sollten für dich kein Problem sein dürfen.



NEU IM CAMP-PROGRAMM

gratis  
BIA-Messung im  
Wert von mind.  
50 Euro

Messung der Körper-  
zusammensetzung  
(Muskel-, Fettmasse,  
Wasser)



Gasthof – Hotel Moserwirt  
Kirchengasse 6  
4822 Bad Goisern am Hallstättersee  
moserwirt.at

### Preis

**480,00 € Paketpreis\***  
**- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**  
**380,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, kein EZ-Zuschlag, Leihgebühr pro Paar Wanderstöcke 10 Euro (Sollte jemand Wanderstöcke benötigen, dann bitte im Vorfeld dies bekannt geben und dazu bitte Körpergröße angeben!))

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. Stornobedingungen: 4 Wochen vor Anreise 25 %, 2 Wochen vor Anreise 50 %, dann 90 % vom Gesamtpreis.

### Seminarleitung

Nicole Bergmann  
Zertifizierte Bergwanderführerin  
Dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainerin

## Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eingegangene Wanderschuhe
- Eventuell Wanderstöcke
- Wanderrucksack
- Bequeme Outdoorbekleidung (lang und kurz)
- Regenbekleidung (Regenjacke, Regenhose)
- Kopfbedeckung (Kappe, Haube) und Sonnenbrille
- Sonnenschutzcreme
- Trinkflasche
- Fitnessmatte

## Im Preis enthaltene Leistungen

- 4 Tage, 3 Nächte
- Frühstücksbuffet
- 3-Gang Abendwahlmenü
- Softdrinks, Kaffee & Kuchen am Nachmittag
- Salzkammergut Card
- Zirbensauna und Naturpool

# Programm

## Mittwoch, 09. Oktober 2024

Anreise

14:00 Uhr	Begrüßung und Vorstellung des Programmes durch die Bergwanderführerin Nicole Bergmann
14:30 Uhr	Vorstellung SVS-Angebote
15:00 Uhr	Bioelektrische Impedanz-Analyse (BIA-Messung) Messung der Körperzusammensetzung (SVS) Check-in im Hotel Ausrüstungsscheck für die folgenden Tage dazwischen Zeit zur freien Verfügung
18:00-19:30 Uhr	Abendessen im Hotel
ca. 20:00 Uhr	Informativer Vortrag zum Thema Wandern und die „richtige Gipfeljause“

## Donnerstag, 10. Oktober 2024

07:30-09:00 Uhr	Frühstück im Hotel
09:00-15:00 Uhr	Wanderung – Tagestour
16:00-17:00 Uhr	Aktive Dehn- und Stretching-Einheiten mit gezielten Atemübungen
ab 18:00 Uhr	Abendessen im Hotel

## Freitag, 11. Oktober 2024

07:30-09:00 Uhr	Frühstück im Hotel
09:00-15:00 Uhr	Wanderung – Tagestour
16:00-17:00 Uhr	Aktive Dehn- und Stretching-Einheiten mit gezielten Atemübungen
ab 18:00 Uhr	Abendessen im Hotel

## Samstag, 12. Oktober 2024

07:30-09:00 Uhr	Frühstück im Hotel
09:00-11:30 Uhr	Abschlusswanderung mit anschließender Feedbackrunde und Verabschiedung
12:00 Uhr	Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.