

Aktiv-Camp: „Gesunde Fitness 3.0. – Neue Impulse für dein Training“

15. bis 17. November 2024

3 Tage für dich und dein Wohlbefinden. Mobility- und Faszientraining fördern deine Beweglichkeit, HIIT bringt dein Herzkreis-Lauf-System in Schwung und Qi Gong sorgt für Gelassenheit und Achtsamkeit. Mit neuesten Trainings-Kenntnissen und –geräten und sehr persönlicher Betreuung durch 2 Kleingruppen ist dieses Camp für alle, die sich nachhaltig Gutes für die Gesundheit tun wollen. – Hier gibt's die Inspiration. Und viel Motivation dazu!

Ein abwechslungsreiches Training ist der Schlüssel für einen gesunden Alltag.

Und das ist unser Ziel und unser Konzept: Schnuppere rein in Qi Gong, das dich mit sanften Bewegungen und ruhiger Atmung in den Moment bringt. Zum Auspowern gibt es ein flottes, motivierendes Intervalltraining. Für Rückenglück sorgt das neue Theraband CLX mit vielen Übungsideen dafür. Abgerundet wird das Camp durch Inputs zu Mobility- und Neurozentriertem Training in Theorie und Praxis. All dies in hellen Seminarräumen. Und weil wir umgeben von herrlicher Natur sind, beschließen wir die Tage mit einer genussvollen Wanderung in zwei Gruppen.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse) + Interpretation
- zwei entschleunigende Qi Gong-Einheiten
- schwungvolles HIIT-Workout
- Mobility-Moves für bessere Beweglichkeit
- Das neue Theraband CLX für einen starken Rücken und entspannte Schultern
- Funktionales Faszientraining
- Vortrag: Trends im gesundheitsorientierten Training
- Eine Genusswanderung

Zielgruppe

Personen, die neue Impulse für gesunde körperliche Bewegung suchen, um diese in ihren Alltag zu integrieren. In aufeinander abgestimmten und sich optimal ergänzenden Einheiten findet jeder seinen Zugang zu individuellen Übungen, die für Wohlbefinden im Alltag sorgen.

NEU IM CAMP-PROGRAMM
gratis
BIA-Messung im
Wert von mind.
50 Euro
Messung der Körper-
zusammensetzung
(Muskel-, Fettmasse,
Wasser)



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

Preis

380,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

280,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 24 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. Stornobedingungen: Bis 30 Tage vor Anreise fallen keine Stornokosten an, danach 30 %. Ab 14 Tage vorher 50 %, ab 7 Tage vorher 70 %.

Seminarleitung

Mag. Claudia Schallauer: staatlich geprüfte Wander- und Schneeschuhwanderführerin, diplomierte Pilates- und Wirbelsäulen-Trainerin (Mitglied beim Pilatesverband Austria),

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

Im Preis enthaltene Leistungen

- Wohlfühl-Zimmer der Kategorie 3***S mit Vollholzmöbeln in absoluter Ruhelage in der Nationalparkregion Kalkalpen
 - Regenerations-Oase mit Sauna, Ruheraum und Infrarotkabine
 - Vitales Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten aus der Region
 - Reichhaltiges regionales Mittagessen in Buffetform
 - Genussvolles 4-Gang Abendmenü vom Buffet
 - Vegane Speisen und Diäten auf Vorbestellung!
 - Frisches Obst und Energiewasser zur freien Entnahme
 - Gratis Bahnhofstransfer
- tolle Trainingsinhalte:
 - 7 Kurseinheiten in Kleingruppen
 - Genusswanderung
 - BIA-Analyse
 - persönliche Atmosphäre mit 2 motivierten, top ausgebildeten Trainern

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Trainingsbekleidung für indoor (und rutschfeste Socken)
- Wer eigene Faszienrollen/ -bälle hat, gerne mitnehmen
- eigene Matte (falls vorhanden), sonst ein großes Handtuch als Mattenauflage
- Eingegangene Wanderschuhe, kleiner Wanderucksack, Trinkflasche

Programm

Freitag, 15. November 2024

bis 10:30 Uhr	Anreise in bequemer Alltagsbekleidung (keine Sportbekleidung nötig) Check-in erst ab 15 Uhr möglich
10:45 Uhr	Begrüßung und Vorstellung SVS-Angebote
11:15-13:00 Uhr	Qi Gong-Basics (11:15 Uhr und 12:15 Uhr; je 50min.) Bioelektrische Impedanz-Analyse (BIA-Messung) – Messung der Körperzusammensetzung
13:15 Uhr	gemeinsames Mittagessen
16:00 Uhr	Block 1: HIIT-Training & Mobility Moves (45min., in 2 Gruppen)
17:00 Uhr	Block 1: Gruppenwechsel (Mobility Moves & HIIT-Training)
18:30 Uhr	gemeinsames Abendessen
20:00 Uhr	Programmvorschau Samstag + Sonntag

Samstag, 16. November 2024

08:00 Uhr	Block 2: Qi Gong & Theraband CLX (45min., in 2 Gruppen)
09:00 Uhr	Stärkung am Frühstücks-Buffet
10:15-11:00 Uhr	Vortrag: Trends im gesundheitsorientierten Training
13:15 Uhr	gemeinsames Mittagessen
14:30 Uhr	optional: achtsame Spazier-Wanderung (ca. 2h)
17:00 Uhr	Faszientraining in 2 Gruppen (45min.)
18:00 Uhr	Faszientraining (Gruppenwechsel)
18:15 Uhr	gemeinsames Abendessen

Sonntag, 17. November 2024

08:00 Uhr	Block 2: & Theraband CLX & Qi Gong (Gruppenwechsel)
09:00 Uhr	Stärkung am Frühstücks-Buffet danach Auschecken
10:30 Uhr	Genuss-(Spazier-)Wanderung in 2 Gruppen (Dauer ca. 2-3,5 Stunden)

Eventuelle Änderungen vorbehalten.