

## Aktiv-Camp „Genusswandern mit Fokus Knie“

27. bis 29. September 2024

Moderates Wandern mit Fokus auf Kniegesundheit, Gemeinschaftserlebnis umgeben von einer herrlichen Bergkulisse des Hochkönigs.

Sehnen Sie sich nach einer Auszeit vom Alltag in einer atemberaubenden Landschaft abseits von Lärm und Trubel?

Bewegung in der Natur ist die beste Medizin für Körper und Geist! Beim Wandern können oftmals die Kniegelenke ein kleines oder größeres Handicap sein. Wir geben Ihnen wissenschaftlich fundierte Tipps und physiotherapeutisches Feedback für Ihre Kniegesundheit, um langfristig fit und leistungsfähig zu bleiben, als Grundlage für einen aktiven und gesunden Lebensstil.

Die Vielfalt der Wege, umgeben von einer wunderbaren Almlandschaft mit einer herrlichen Bergkulisse des Hochkönigs, bieten uns vor der Haustüre viele Möglichkeiten für unsere Wanderungen.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- 3 Wanderungen
- praktisches Training für die Kniegesundheit
- persönliche Fragestunde mit einer Physiotherapeutin
- 2 Vorträge zum Thema Gesundheit

### Zielgruppe

Herzlich willkommen, sind alle, auch Einsteiger, die sich gerne moderat in der Natur bewegen und besonderes Knowhow für ihre Kniegesundheit erlangen wollen.

### Seminarleitung

Laura Ajayi, Physiotherapeutin in der Christian Doppler Klinik Salzburg (Neurologie und Neurochirurgie) und freiberuflich tätig

Andrea Parger MAS, Trainerin (Sportrehabilitation, Rücken und Entspannung,), Gesundheitsreferentin



NEU IM CAMP-PROGRAMM

gratis  
BIA-Messung im  
Wert von mind.  
50 Euro

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



Alpengasthof & Hotel Kopphütte  
Mühlbach 188  
5505 Mühlbach  
kopphuette.at

### Preis

**270,00 € Paketpreis\***

**-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**

**170,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZZ-Pauschale (gesamter Aufenthalt) 20 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 2 Wochen vor der An-reise fallen keine Stornogebühren an. Danach werden 50 % des Angebotspreises verrechnet.

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

Funktionelle Wanderbekleidung in mehrere Schichten (auch für kühle Temperaturen), Regenbekleidung, Kopfbedeckung (Stirnband, Haube), festes Schuhwerk, eventuell Wanderstöcke, Tagesrucksack, Trinkflasche, Trainingsbekleidung und -schuhe für Indoor, eventuell Kinesiotape, Stirnlampe (wenn vorhanden)

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Hotelübernachtungen mit erweiterter Halbpension
- Verwöhn- Halbpension: mit reichhaltigem Frühstücksbuffet,
- Lunchpaket (zum Selbermachen am Frühstücksbuffet), Nachmittags Kaffee- und Kuchen vom Buffet, Abendmenüwahl mit Suppen- und Salatbuffet sowie Dessertwahl, zusätzlich am Freitag und Sonntag eine Mittagssuppe
- Benützung des Saunabereichs
- BIA-Messung
- 3 geführte Wanderungen
- Tipps für Ihre Kniegesundheit

## Programm

### Freitag, 27. September 2024

10:00-11:30	Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer Impedanz-Analyse (BIA)
bis 12:00	Mittagessen
12:00-12:45	Begrüßung und Vorstellung der Angebote der SVS
13:15-15:15	Wanderung zur Einstimmung
15:30-16:00	Kaffee und Kuchen
16:00-16:45	Vortrag: Positive Faktoren von Bewegung und Kniegesundheit
17:00-19:00	Sauna, Erholung
19:00	Abendessen

### Samstag, 28. September 2024

08:00-08:30	Aktives Erwachen
08:30-09:30	Frühstück
10:00-ca. 13:30	Wanderung
13:30-14:00	Mittagssuppe
14:15-15:00	Vortrag mit praktischen Elementen: Kniegesundheit im Alltag – Knie Tape selbst gemacht
15:00-15:30	Kaffee und Kuchen
15:45-16:15	Praktische Training für die Kniegesundheit
16:30-18:30	Sauna, Erholung
16:30-18:30	Persönliche Fragestunde mit ihrer Physiotherapeutin und Sporttrainerin
18:30	Abendessen

### Sonntag, 29. September 2024

08:00-09:00	Frühstück
09:00-09:30	Zimmercheckout
09:30-ca. 13:00	Wanderung
13:00-13:30	Mittagssuppe
13:30-14:00	Abschlussrunde und Feedback

Eventuelle Änderungen vorbehalten.