

Aktiv-Camp „Biohacking in der Natur“

04. bis 06. Oktober 2024

Biohacking – der Zukunftstrend für mehr Gesundheit und Langlebigkeit. Biohacking wird grob als das Kennenlernen der eigenen Biologie beschrieben. Auch das Optimieren der individuellen Gesundheit und Wohlbefinden gehört zu diesem Begriff dazu.

Im Sportresort Hohe Salve widmen wir uns täglich dem gesunden Bewegen, dem wohltuenden Entspannen und dem bewussten Ernähren. Diese drei Säulen, Bewegung – Regeneration – Ernährung – werden in dem Biohacking Camp thematisiert.

Wir nutzen die heimische Natur und Umgebung, um unser Wohlbefinden und unser Immunsystem zu stärken.

Das Camp inkludiert Wanderungen & Radfahren, um die Kitzbüheler Alpen zu erkunden und ist ein Wechselspiel zwischen Bewegung und Entspannung mit vielen Stunden in der Natur.

Wir absolvieren gemeinsam eine Mobilisation und Krafttrainingseinheit indoor, um viele Übungen für zu Hause kennenzulernen.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Theoretische Inhalte
- 1 Sauna-Aufguss – Thema Hitze
- Eisbaden
- E-Bike Tour
- Wanderungen
- Atmungsworkshop an einem Speichersee
- 1 Einheit mit Übungen zur Kräftigung des Bewegungsapparates und Verbesserung der Beweglichkeit
- 1 Entspannungseinheit
- 1 Mobilisationseinheit



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



Das Sportresort Hohe Salve
Meierhofgasse 26
6361 Hopfgarten
hohesalve.at

Preis

445,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

345,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 98 Euro, E-Bike zum Ausleihen möglich, Zusatzkosten ca. 45 Euro pro Tag pro E-Bike (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: Kostenfreier Storno bis 3 Tage vor Anreise. Danach werden 90 % Stornierungskosten verrechnet und gerne als Reisegutschein ausgestellt. Gilt für individuelle Buchungen, nicht für das ganze Camp.

Seminarleitung

MSc. Patrick Koller
(Sportwissenschaftler)

Zielgruppe

Dieses Camp ist für alle Erwachsenen und alle Fitnesslevel gedacht. Für interessierte Personen, die gern in der Natur sind und die eigene Biologie verbessern wollen.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2x Übernachtungen Im Doppelzimmer Superior mit Energy-Halbpension mit Produkten aus der Region
- Seminarbetreuung durch Sportwissenschaftler und staatlich geprüften Bike Guide
- Seminarleistungen:
 - Sportwissenschaftlicher Vortrag
 - Trainingsinfos und Trainingsempfehlungen
- Bioelektrische Impedanzanalyse
- E-Bike Tour
- Eintritt in den 1.400m² großen „Move & Relax“ Bereich
- Badetasche mit Bademantel und Badeschuhe für die Dauer des Aufenthaltes
- W-Lan im gesamten Haus

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen:

- Outdoor/Indoor Sportbekleidung
- Festes Schuhwerk
- E-Bike (falls vorhanden)

Programm

Freitag, 04. Oktober 2024

- | | |
|-----------|--|
| 14:30 Uhr | Anreise |
| | Vortrag zum Thema Gesundheit und Biohacking |
| 15:00 Uhr | Leichte Wanderung G´ sundheitsbründlweg (ca. 1 Std.) |
| 16:00 Uhr | Mobilisationseinheit für gesunde Gelenke |
| 17:00 Uhr | Sauna-Aufguss – Thema Hitze |

Samstag, 05. Oktober 2024

- | | |
|-----------|---|
| 07:30 Uhr | Aktives Erwachen mit Fokus auf Fußgewölbe und Barfußgehen |
| 08:00 Uhr | Bioelektrische Impedanzanalyse |
| 08:30 Uhr | gemeinsames Gesundes Frühstück |
| 10:00 Uhr | E-Bike Tour Kitzbüheler Alpen |
| | Mittagessen auf einer Hütte (Selbstzahler) |
| | Atmungsworkshop an einem Speichersee |
| 15:00 Uhr | Gemeinsames Eisbaden |
| 16:00 Uhr | Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht |

Sonntag, 06. Oktober 2024

- | | |
|---------------|--|
| ab 07:30 Uhr | Gemeinsames Frühstück |
| 10:00 Uhr | Wanderung in den Kitzbüheler Alpen |
| | Mittagessen auf der Hütte (Selbstzahler) |
| ca. 14:30 Uhr | Abreise |

Eventuelle Änderungen vorbehalten.