

## Aktiv-Camp „Mit neuer Kraft für die Gesundheit“

20. bis 22. September 2024

Man muss kein Bodybuilder sein oder werden, um Krafttraining zu betreiben. Immer mehr Athleten und Fitness-Einsteiger entdecken Krafttraining für sich – egal ob jung oder alt, Mann oder Frau – und sorgen für einen regelrechten Hype. In diesem Camp werden die wichtigsten Prinzipien des Krafttrainings erklärt, mit Vorurteilen aufgeräumt und Basics des gesunden und effektiven Muskelaufbaus erklärt.

### Ziele

- Vermittlung der neuen Erkenntnisse des Krafttrainings
- Schulung spezieller Formen des Krafttrainings
- Sensibilisierung zum aktiven Lebensstil
- Strategien zum gesunden Rücken – segmentale Stabilität

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Das 1x1 des Krafttrainings
  - Die positiven Auswirkungen des Krafttrainings für die Gesundheit
  - Die Säulen der Gesundheitsvorsorge
  - Risikofaktoren - Aktives Bewegen
  - Trainingsprinzipien
  - Technischschulung
  - Methodischer Aufbau des Krafttrainings
  - Funktionelle Kraftformen
  - Trainingsform Circuit
  - Functional Training
- RÜCKENFIT – Gesunder Rücken
  - Beschwerdeprofile
  - Segmentale Stabilität
  - Funktionelle Kräftigung

### Zielgruppe

SVS-Versicherte, die ihren Körper mit Krafttraining formen möchten.

### Seminarleitung

Mag. Dr. Wolfgang Rausch  
Sportwissenschaftler, Leistungsdiagnostiker,  
staatlich geprüfter Triathlontrainer



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



Thermenhotel Karawankenhof  
Kardischenallee 22-24  
9504 Warmbad Villach  
karawankenhof.com

### Preis

**421,00 € Paketpreis\***

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

**321,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, zzgl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag: 80 Euro für den gesamten Aufenthalt

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. Kostenloses Stornieren bis 14 Tage vor Anreise. Reservierungsänderungen und Stornierungen müssen ausnahmslos der SVS gemeldet werden.

### Teilnehmersollten Folgendes zum Camp mitbringen

- sportliche Bekleidung für Indoor- Aktivitäten
- Turnschuhe

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Hotelübernachtungen im 4\* Wellnesshotel mit erweiterter Halbpension
- Eintritte in die Kärntentherme Villach
- Vermittlung der Theorie und der Praxis in Gruppen
- Benutzung des umfangreichen Fitnessstudios und des Functionalbereichs
- Early Check In

# Programm

## Freitag, 20. September 2024

ab 10:30 Uhr	BIA – Analyse der Körperzusammensetzung
bis 12:30 Uhr	Early Check In im Hotel
12:30-13:00 Uhr	Begrüßung – Ablauf des Camps
13:00-14:30 Uhr	Praxis Functional-Training & Kraft (im Wechsel)
15:00-16:30 Uhr	Methodische Kraft an Geräten Functional Circle (Kraft und Koordination)
18:00-19:00 Uhr	Vortrag: „Das 1x1 des Krafttrainings“
ab 19:00 Uhr	Abendessen

## Samstag, 21. September 2024

08:00-08:45 Uhr	Praxis: Aktiv in den Tag
08:45-10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
11:00-12:00 Uhr	Praxis: Propriozeptives Training
12:30-14:00 Uhr	Mittagspause - Mittagessen
13:00-14:30 Uhr	Praxis Functional-Training & Kraft (im Wechsel)
15:00-16:30 Uhr	Methodische Kraft an Geräten Functional Circle (Kraft und Koordination)
16:30-19:00 Uhr	Wellnessbereich
ab 19:00 Uhr	Abendessen

## Sonntag, 22. September 2024

07:00-10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:00-11:00 Uhr	Vortrag: Wirbelsäule, Faszien und Co.
bis 12:00 Uhr	Check Out Hotel

Eventuelle Änderungen vorbehalten.