

## Aktiv-Camp „Wandern – dem Stress entgehen, Erholung erleben, Natur genießen“

11. bis 13. Oktober 2024

Das Thema: Gesund und stark ist – wer erholt und entspannt ist! – sagen die Experten. Ja, das stimmt! – sagen die Gesunden. Wie und wo kann man sich wunderbar erholen und richtig gut entspannen? Bei achtsamer und freudvoller Bewegung in der Natur „über Felder und durch Wälder“.

Und genau das machen wir bei unserem Camp. Wir gehen, wir wandern – das natürlichste an Bewegung für uns Menschen. Und wir machen das in der wunderschönen Umgebung von Bad Tatzmannsdorf. Wir, das ist Dr. Werner Schwarz, Sportwissenschaftler und ehemalige Spitzentrainer, jetzt „angekommen“ in der Natur und in Gelassenheit mit seinem TrainerInnen-Team von handverlesenen ExpertInnen.

Wir wandern nicht nur, wir geben auch Antworten zum Thema in Vorträgen und Workshops. Wir zeigen in Workshops auch wie die Schritte beim Wandern richtig gesetzt werden. In unserem Methoden-Atelier zeigen wir Wege zur Kräftigung und Ausdauerverbesserung für Wandern und Co auf.

Unsere Ziele: Gemeinsam mit den TeilnehmerInnen drei wunderbare „Wandertage“ in der Natur zu erleben und dazwischen das Essen genießen und die Entspannung erspüren. In Workshops „richtig Walken und Wandern“ erleben und Motivation für „mehr Bewegung im Leben“ mit nach Hause nehmen.

Ihr Nutzen: Körperlich und mental fit und vital nach Hause kommen und mit den kennengelernten Übungen und mit der vermittelten Motivation fit und vital bis ins Alter bleiben.

### Zielgruppe

Jung bis Alt, Frau und Mann, Einsteiger bis Fortgeschrittene. Wir holen die Teilnehmer ab, wo Sie aktuell stehen und helfen Ziele zu erreichen sowie nachhaltig motiviert zu bleiben.

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen mit Vollpension
- Komplettes Camp-Paket mit Videos von allen Übungen, Foliensätzen zu den Vorträgen, Manuskripten zu den Vorträgen (digital)



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



Simon – Hotel & Cafe  
Jormannsdorfer Straße 15  
7431 Bad Tatzmannsdorf  
hotelsimon.com

### Preis

**265,00 € Paketpreis\***

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

**165,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZZ-Pauschale (gesamter Aufenthalt) 40 Euro

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. Stornobedingungen: bis 28 Tage vor Anreise kostenlos, 27 bis 14 Tage vor Anreise 30 % Stornogebühr, 13 bis 7 Tage vor Anreise 50 %, ab 6 Tage 90 %

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Workshops zur Planung und Vorbereitung von Wanderungen
- Koordinations- und Konditionsübungen zur Vorbereitung auf Wanderungen
- Technik des „richtigen Wanderschrittes“ mit Ausblick auf Walking und Nordic-Walking
- Entspannungsübungen z. B. aus den Programmen „Progressive Muskelrelaxation“, „Body Scan“, „Körperreise“, „Visualisierung“ nach den Wanderungen
- Vorträge zur „gesunden Lebensführung mit Bewegung und Ernährung“

### Seminarleitung

Mag. Dr. Werner Schwarz

Sportwissenschaftler, Pädagoge, Dozent an der Fachhochschule Wr. Neustadt, Lektor an der Universität Wien – Sportwissenschaften, staatl. geprüfter Fitness-, Gesundheits-, Skilanglauf-, Mountainbike-Trainer

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Bekleidung für Bewegung und Entspannung „Indoor“
- Sportbekleidung und -schuhe für Bewegung „Outdoor“
- Wanderausrüstung

## Programm

### Freitag, 11. Oktober 2024

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| bis 13:00 Uhr   | Einchecken im Hotel                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 13:00 Uhr       | Begrüßung der Teilnehmer durch Vertreter der SVS und Vorstellung der Trainer und Teilnehmer, anschließend Bioelektrische Impedanzmessung und -analyse (BIA) – Körperzusammensetzung<br>Vorstellung der SVS-Angebote, Detailvorstellung des Programms im Seminarraum, Erwartungen und Erfüllungen |
| 15:30-16:30 Uhr | Einstieg: Aktivierung und Sensibilisierung von Geist und Körper, Wahrnehmung und achtsamer Umgang mit dem Selbst.<br>dann: Unsere erste kleine Wanderung „in den Sonnenuntergang“                                                                                                                |
| 17:00 Uhr       | Auszeit: Erholung und Entspannung                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 18:30 Uhr       | Abendessen                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 19:30-21:00 Uhr | Impulsvortrag: „Gehen – Bewegt und Bewegung für ein gesundes und vitales Leben“                                                                                                                                                                                                                  |

### Samstag, 12. Oktober 2024

|                 |                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:30-08:15 Uhr | Aktiver Einstieg in den Tag mit Vitaltrunk, Mobilisation und Rhythmisierung                                                                                                                                                     |
| 08:30 Uhr       | Frühstück und Zeit für Genuss                                                                                                                                                                                                   |
| 10:00-12:00 Uhr | Aktiveinheit: Die Technik des „richtigen Schrittes“ beim Wandern, Ausblick auf Bewegung im Alltag, Spaziergänge in der Freizeit, Walking und Nordic-Walking im Sport<br>Fortsetzung der Aktiveinheit: mit Dehnen und Entspannen |
| 12:30 Uhr       | Mittagessen                                                                                                                                                                                                                     |
| 14:30-17:00 Uhr | Wanderung in Richtung des Wechsels durch die Wälder des Burgenlandes und dann zur Burg in der Stadt Schlaining<br>Abschluss der Wanderung mit Dehnen und einem Umtrunk.                                                         |
| 17:30 Uhr       | Auszeit mit Erholung, Entspannung und Ausruhen                                                                                                                                                                                  |
| 19:00 Uhr       | Abendessen und Fachgespräch „Überlegungen zum Tag mit Bewegung und Ernährung“                                                                                                                                                   |

### Sonntag, 13. Oktober 2024

|                 |                                                                                                                                                            |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:30-08:15 Uhr | Aktiver Einstieg in den Tag mit Mobilisation und „Nüchtern-Stoffwechseltraining“                                                                           |
| 08:30 Uhr       | Frühstück und Frühstücksführung durch Vollkorn, Müsli, Smoothie & Co                                                                                       |
| 09:30-12:00 Uhr | Aktiveinheit: Wanderung für die Genießer oder Walking-Tour ... vorher Koordinations- und Techniktraining der Übungen für das „Mit-nach-Hause-nehmen-Paket“ |
| 12:00 Uhr       | Offene Fragen, Abschlussrunde und Feedback                                                                                                                 |
| 12:30 Uhr       | Mittagessen, Seminarabschluss und Verabschiedung                                                                                                           |

Eventuelle Änderungen vorbehalten.