

Aktiv-Camp „HIIT HOP - dance your stress away“

18. bis 20. Oktober 2024

Das Programm ist eine Kombination von HIIT (High Intensiv Intervall Training, wobei „High“ für die persönliche Höchstleistung jedes Einzelnen steht) und Steps/Moves verschiedener Tanzstile (eine Fusion von Jazz, Funk, Hip Hop), wobei auch Elemente von anderen Trainingsarten (z.B. Pilates, Yoga, Muskel-längentraining,...) einfließen.

Es wird vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, auf Wunsch können aber auch Hilfsmittel bzw. kleine Geräte integriert werden. Jede Einheit hat einen eigenen Schwerpunkt und der Inhalt wird individuell an die Vorkenntnisse und Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmenden angepasst.

Durch die Kleingruppe (maximal 15 Teilnehmende) ist die individuelle Betreuung gewährleistet. Abgerundet wird das Programm mit interessanten Inputs und Austauschmöglichkeiten zum Thema „Tanz, Fitness, Gesundheit“, sowie DIY-Übungen zum regelmäßigen Training, das auch leicht in den Alltag integriert werden kann.

„Ich nenne mein Tanz- und Fitnessstraining auch gerne: Die Gesundheitsvorsorge, die man nicht merkt. Dabei steht für mich die Freude an der gemeinsamen Bewegung und die Vermittlung der gesunden Ausführung an erster Stelle“, beschreibt Sandra Breit ihr Trainingskonzept.

Durch Tanz und Fitness die Gesundheit verbessern!

Zielgruppe

Personen, die Spaß an Musik und Bewegung haben (oder kennenlernen möchten) und so auch ihre Gesundheit positiv beeinflussen wollen

Seminarleitung

Sandra Breit
dipl. Tänzerin & Tanzpädagogin, Zertifikat für Fitness- und Personaltraining, cert. Recovery Expert, Inhaberin des SPOTLIGHT-dancecenters



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



Hotel Sperlhof
Edlbach 3
4580 Edlbach
sperlhof.at

Preis

430,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

330,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten 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 15 Tage vor Beginn des Camps keine Stornogebühren, ab 14 Tage vorher 70 %, ab 7 Tage 90 % des Gesamtpreises

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Umfassendes aktives Tanz- und Fitnessprogramm
- Umfassendes aktives Regenerations- und Entspannungsprogramm
- Täglich aktiver Einstieg in den Tag
- individuelle Betreuung durch Kleingruppe
- Interessante Inputs und gemeinsame Austauschmöglichkeiten zu den Themen: Tanz, Fitness, Gesundheit
- DIY - Kennenlernen von Übungen für mehr Bewegung und Entspannung, die leicht in den Alltag integriert werden können

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte / 3 Tage inkl. Halbpension (Frühstücksbuffet, Nachmittagsjause und 4-Gänge Abendmenü)
- Wellnessbereich inkl. Pools und Sauna
- Fitnessbereich
- Handtücher und Bademantel am Zimmer
- Kostenlose Pyhrn-Priel Card

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme bzw. sportliche Bekleidung inkl. Schuhe für den Indoorbereich
- Matte (falls vorhanden)
- Faszienrolle/Blackroll (falls vorhanden)
- Utensilien für den Wellnessbereich mit Pool und Sauna (falls gewünscht)

Programm

Freitag, 18. Oktober 2024

14:00 Uhr	Begrüßung mit Vorstellung des Programms, Vorstellung der SVS-Angebote,
14:45-16:15 Uhr	Gruppe 1: Bioimpedanz Analyse der Teilnehmenden, Messung und Besprechung einzeln;
davor/danach	Einchecken im Hotel und Stärkung am Nachmittagsbuffet und freie Wellness- und Entspannungszeit
	Gruppe 2: erster Einstieg ins Thema, Activeinheit mit Kennenlernen von einfachen Übungen für eine bessere Balance inkl. Theorie passend zum Thema
16:30-18:00 Uhr	getauschte Gruppen
19:00 Uhr	Abendessen
optional:	danach gemeinsamer Austausch zu den Themenbereichen: Tanz, Fitness, Gesundheit und eigene Zielsetzung

Samstag, 19. Oktober 2024

08:30-09:00 Uhr	Aktiver Einstieg in den Tag: Mobilisierung und Aktivierung
09:00 Uhr	Frühstück
11:00-13:00 Uhr	Activeinheit mit Kennenlernen von einfachen Übungen zur Kräftigung und Dehnung inkl. Theorie zum Thema
13:00-16:30 Uhr	Zeit für eigene Regeneration (z.B. im Wellnessbereich) und Stärkung am Nachmittagsbuffet
16:30-18:00 Uhr	Activeinheit mit Kennenlernen von einfachen Übungen zur Regeneration und Entspannung inkl. Theorie zum Thema
19:00 Uhr	Abendessen, danach Zeit für eigene Regeneration

Sonntag, 20. Oktober 2024

08:30-09:00 Uhr	Aktiver Einstieg in den Tag: Mobilisierung und Aktivierung
09:00 Uhr	Frühstück und Check-out
11:00-13:00 Uhr	Activeinheit mit Tipps & Tricks zur Etablierung von mehr Bewegung und Regeneration in den Alltag
	Abschlussrunde und Feedback
13:00 Uhr	Seminarabschluss und Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.