

Aktiv-Camp „Pilates, Yoga und Wandern“

04. bis 06. Oktober 2024

An diesem Wochenende wollen wir uns mit unserem Körper verbinden. Mit Hilfe der Pilates - Philosophie und des Trainings, das für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet ist, werden wir Bewegung in unseren Körper bringen und unserer Wirbelsäule die wohlverdiente Aufmerksamkeit schenken. Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Atmung sind die Leitbegriffe.

Um auch den Kopf frei werden zu lassen, gibt es eine Wanderung und danach sanfte Dehnungen und Mobilisation durch Yoga. So wird der Körper gefordert und gleichzeitig der Geist ruhig.

Seminarleitung

Marion Gruber,
Dipl. Physiotherapeutin, zert. Yogalehrerin,
Pilates Professional Coach

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen:

- Sportbekleidung
- Turnschuhe
- Gymnastikmatte (wenn vorhanden)

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Anatomie und Funktion der Wirbelsäule sowie der wichtigsten Muskeln
- Pilates: Einführung in die Prinzipien und Atemtechniken sowie die Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit
- Wahrnehmungsschulung und Entspannungstechniken
- Faszination Faszien
- Pilatesübungen auf der Matte
- Yogaübungen auf der Matte
- Wanderung

Zielgruppe

Yoga- und pilatesinteressierte Personen,
Anfänger und Fortgeschrittene



Balance**** Superior Spa & Golf Hotel
Winklerner Straße 68
9210 Pörschach am Wörthersee
balancehotel.at

Preis

440,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

340,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, EZ-Zuschlag 50 Euro für den gesamten Aufenthalt

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: Stornierungen bis 4 Wochen vor Campbeginn kostenlos, danach gelten die Stornobedingungen des Hotels.

Im Preis enthaltene Leistungen

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA=Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- 2 Nächte mit BALANCE-Gourmet-Halbpension (Vital-Frühstücksbuffet, 5 gängiges Gourmet-Menü am Abend)
- Relaxen & Entspannen im Elemente SPA mit verschiedenen Saunen, Ruheräumen, Indoor-Outdoorpool, Salzwasserpool, Kaltwasserbecken und einer großen Auswahl an Treatments
- Nutzung des Fitnessraumes mit Geräten von TechnoGym
- Kuscheliger Bademantel & Badetücher
- Bewegungseinheiten - Pilates, Yoga, Wandern, Entspannung
- Umfassendes Seminarprogramm in Theorie und Praxis

Programm

Freitag, 04. Oktober 2024

ab 12:00 Uhr	Anreise
14:00-14:30 Uhr	Willkommenstreffen – Vorstellen und Kennenlernen der TrainerInnen und der SVS
14:30-16:30 Uhr	BIA-Analyse: Messung der Körperzusammensetzung
17:00-17:30 Uhr	Einführung Pilates - Theorie und die Auswirkung auf die allgemeine Gesundheit
17:30-18:30 Uhr	Pilates
ab 19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 05. Oktober 2024

07:30-08:30 Uhr	Yoga auf der Matte - Morgenmobilisation
09:00-10:00 Uhr	Genuss-Frühstück
10:30-12:30 Uhr	Wanderung
12:30-13:00 Uhr	Yoga Stretch Out
13:00-18:00 Uhr	Zeit zur freien Verfügung
18:00-18:45 Uhr	Entspannung mit Yoga Nidra bzw. Faszienarbeit
ab 19:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 06. Oktober 2024

7:30-08:30 Uhr	Pilates early Morning
bis 10:30 Uhr	Genuss-Frühstück
danach	Checkout nach individueller Vereinbarung bzw. Nutzung des Wellnessbereiches

Eventuelle Änderungen vorbehalten.