Aktiv-Camp „Naturpark Nagelfluhkette – Bregenzerwald – ein ganz besonderes Wandererlebnis“

16. bis 19. September 2024

NEU IM CAMP-PROGRAMM

gratis BIA-Messung im Wert von mind. 50 Euro

Messung der Körperzusammensetzung (Muskel-, Fettmasse, Wasser)

Weit weg vom alltäglichen Arbeitspensum zur Ruhe kommen, die Seele baumeln lassen:
Wandern in idyllischer Natur regt Phantasie und Körper an und schafft neues Wohlbefinden. Es baut Stress ab, lässt Energie tanken und Muskeln aufbauen. Begleitend lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen und anwenden.

Zielgruppe

Wanderinteressierte Menschen, die Freude und Spaß an Bewegung in der Natur haben.

Programm

- BIA-Messung: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz Analyse)
- Gesundheitliche Aspekte des Wanderns für Körper und Geist: Ausdauer trainieren, Stress reduzieren, Energie aufnehmen und Kraft tanken: Infos in Praxis und Theorie
- Zusammenhänge von Ausdauersport und gesunder Ernährung.
- Übungen zur Stärkung der körperlichen und geistigen Balance
- Kennenlernen verschiedener Utensilien zum Walking
- Informationen über die Region mit ihren Besonderheiten und speziellen Landschaftsformen z.B. Quelltuff, 3 Stufenlandwirtschaft, regionale Lebensmittelproduktion
- Optional gegen Aufzahlung: Nada Prana Atemtraining nach Roland Huter

Seminarleitung

Ingrid Fink-Nöckler
Bergwander-/Naturführerin, Sportmentaltrainerin, Langlauf-/Biathlontrainerin, Dipl. Langlauflehrerin

Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Übernachtungen im Doppel/Einzelzimmer mit Halbpension
- Vortrag zum Naturpark
- Bregenzerwald-card (Bus, Bad, Bergbahn)
- 4 Wanderungen unterschiedlicher Länge
- Mentaler und Beweglichkeits-Input
- Tipps zu gesunder Ernährung
- Kennenlernen neuer Materialien zum Wandern

Hotel Adler
Hof 43
6951 Lingenau
adler-lingenau.com

Preis

509,00 € Paketpreis*
-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
409,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 90 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. Stornobedingungen: Bis 4 Wochen vor Start: kostenlos, Bis 14 Tage vor Beginn: 25 %, Bis 7 Tage vor Beginn: 50 %, Ab 3 Tage vor Beginn: 90 %

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- wetterfeste Outdoorbekleidung
- Sonnenschutz (Brille, Schild, Sonnencreme)
- feste, mindestens knöchelhohe Wanderschuhe
- eigene Wanderstöcke (falls benötigt oder gewünscht)
- gemütliche, bewegungsfreundliche Kleidung für eventuelle Indoor-Aktivitäten, Hallen- oder Sportschuhe
- Sportuhr (falls vorhanden) – zur Nutzung während des Camps, mit Erklärung der Handhabung

Programm

Montag, 16. September 2024

bis 14:00	Anreise
14:30	Meet & Greet
15:30-17:30	Bewegtes Ankommen in „Lingenau", Durchatmen und Naturgenießen, Naturschauspiel „Quelltuff"
19:00	Abendessen
20:00	Vortrag: „Bewegung in der Natur wirkt" sowie Vorstellung der Naturparkregion „Nagelfluhkette"

Dienstag, 17. September 2024

07:30-08:15	Achtsamkeitsschulung mit Übungen aus der Kinesiologie und Brain Gym, Tipps für Übungen zu Hause
08:30-09:30	Frühstück
10:00-15:00	Wanderung im Naturpark „Nagelfluhkette" Schwerpunkt „Wald als Erlebnis", Wanderziel wird den Witterungsverhältnissen und dem Eigenkönnen der Teilnehmer angepasst (4-8 km mit Einkehrmöglichkeit) Energiequellen erkennen und ausprobieren, Entspannungsübungen für zu Hause kennenlernen, Phantasiereise.
17:00-18:30	Vortrag SVS Angebote und Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz Analyse)
19:00	Abendessen

Mittwoch, 18. September 2024

07:30-08:30	Frühstück
09:00-15:00	Wanderung – Wanderziel wird den Witterungsverhältnissen und dem Eigenkönnen der Teilnehmer angepasst (mit Einkehrmöglichkeit) Zusammenhang von Ausdauersport und gesunder Ernährung in Bezug auf das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit OPTIONAL gegen AUFPREIS: Nada Prana Atemtraining nach Roland Huter (50 Euro p. P.)
16:00-18:00	Atemeinheit – Conscious Connected Breathwork zur Förderung der Vitalität und Lebensfreude
19:00	Abendessen

Donnerstag, 19. September 2024

07:30-08:30	Frühstück
09:30-11:00	Kennenlernen von Smovey dem Bewegungsmacher. Anschließend Abschluss-Outdoor-Einheit mit koordinativen Übungen aus der Kinesiologie für bessere Konzentration und Körperfitness
11:00-11:30	Abschlussgespräche und Feedbackrunde

Eventuelle Änderungen vorbehalten.