

Aktiv-Camp „Faszientraining und Bewegung in der Natur als Regenerationsquellen“

18. bis 20. Oktober 2024

Erleben Sie die Wunderpillen Bewegung und Natur als Kraft- und Energiequellen. Die Bedeutung von Beweglichkeit, Faszien und Natur für körperliches Wohlbefinden stehen im Mittelpunkt dieses Aktiv-Camps.

Ziele:

- Empowerment in den Themenfeldern Beweglichkeit, Faszien-gesundheit, Kräftigung, Regeneration
- Bewusstseinsbildung - Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit
- Bewegung, Natur und Atmung als Regenerationsquelle kennenlernen
- Transfer von gesunden Routinen in den Berufsalltag

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Faszientraining Praxis Workshop
- Wald Workout – Training mit dem eigenen Körpergewicht in der Natur
- Wandern und Regeneration in der Natur
- Aktives Erwachen
- Die Atmung als Schlüssel zur Leistung und Regeneration
- Tipps und Tricks für den aktiven Berufsalltag

Seminarleitung

Michael Omann MSc, MSc,
Sportwissenschaftler & Unternehmensgründer
MOVEVO

Zielgruppe

Unternehmer und Selbständige, Personen mit sitzendem Arbeitsalltag bzw. einseitigen körperlichen Belastungen und all jene, die ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen möchten.

Im Preis enthaltene Leistungen

- Unterbringung im DZ mit Seebalkon
- Preis für 2 Nächte inkl. $\frac{3}{4}$ Pension (Frühstücksbuffet, Mittags-Vitalsnack am Anreise- und Abreisetag, Kuchen am Nachmittag, Wahlmenü am Abend mit 4 Hauptgerichten)
- Seesauna
- Penthouse Wellness im SPAnorama



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



Hotel Seerose ****
Fischerweg 7
9551 Bodensdorf
seerose.info

Preis

468,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitsrunderter

368,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, inkl. $\frac{3}{4}$ Pension, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt 90,40 Euro, keine Leihgebühr

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitsrunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben.

Stornobedingungen: ab 4 bis 1 Woche vor Camp-Beginn: Verrechnung von 70 % des vereinbarten Reisepreises, ab einer Woche vor Camp-Beginn: Verrechnung von 90 % des vereinbarten Reisepreises.

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Outdoor Bekleidung für den Herbst
- kleiner Rucksack, Trinkflasche
- Indoor Sportschuhe
- Sportmatte (optional)
- Faszienrolle (optional)

Programm

Freitag, 18. Oktober 2024

ab 13:00 Uhr	BIA-Analyse: Messung der Körperzusammensetzung
13:00-14:00 Uhr	Check In mit Vital Snack
14:00-14:30 Uhr	Eröffnung, Begrüßung und SVS Info
15:00-16:30 Uhr	Wald Workout – Training mit dem eigenen Körpergewicht in der Natur
17:30-18:30 Uhr	Faszien in Theorie und Praxis
anschließend	Abendessen

Samstag, 19. Oktober 2024

07:30-08:15 Uhr	Aktives Erwachen
08:15-09:00 Uhr	Frühstücksbuffet
09:30-15:30 Uhr	Outdooreinheit: Wanderung mit Natur-Regenerations-Elementen
17:00-18:00 Uhr	Faszien in Theorie und Praxis
ab 18:30 Uhr	Abendessen

Sonntag, 20. Oktober 2024

07:30-08:15 Uhr	Aktives Erwachen mit Atemfitness
08:15-09:00 Uhr	Frühstücksbuffet
bis 10:00 Uhr	Check Out im Hotel
10:00-12:00 Uhr	Outdooreinheit: Schluchtenwanderung
12:00 Uhr	Abschluss „Vital Snack“ Verabschiedung

Eventuelle Änderungen vorbehalten.