



Aktiv-Camp „Gesund Laufen“

16. bis 18. Mai 2025

Bewegung ist die beste Medizin. Laufen gehört zu den einfachsten und natürlichsten Bewegungen. Wir zeigen wie man „gesund läuft“ um sich „gesund zu laufen“.

Dieses Seminar hat mehrere Leistungsgruppen und ist für alle gedacht,

- die mit dem Laufen anfangen möchten und es bis dato einfach noch nicht geschafft haben
- die bereits laufen, aber nicht sicher sind, ob sie es sowohl technisch als auch von Umfang und Intensität richtig machen.

Neben diagnostischen Elementen wie Laufstilanalysen, FMS und Laktatmessung wird auch auf flankierende Maßnahmen wie Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Ernährung Wert gelegt.

Programm

Diagnostik

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Lauftechnikanalyse mittels Videoaufnahmen
- FMS (Functional Movement Screen) als Basis für die Entwicklung eines maßgeschneiderten Programms für zuhause
- Laktatmessung zur Intensitätssteuerung

Praxiseinheiten

- Lauftechniktraining – bessere Ökonomie, weniger Verletzungen
- Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen speziell für Läufer und Triathleten, v.a. dynamisches und zielgerichtetes Kräftigen
- Faszientraining
- Lauftrainingseinheiten in der Gruppe

Theorieeinheiten

- Planung und Durchführung eines gesundheitsfördernden Lauftrainings
- Faszientraining
- Sportgerechte Ernährung für Ausdauersportler

Zielgruppe

(Wieder)Einsteiger und fortgeschrittene Läufer

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



Simon das Vitalhotel
Am Kurpark 3
7431 Bad Tatzmannsdorf
dasvitalhotel.at

Preis

399,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

299,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, zzgl. Ortstaxe

Nach Beendigung des Camps begleiten 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.

Seminarleitung

Mag. Harald Fritz, MSc
Magister der Sportwissenschaft
Master of Science in „Ernährung und Sport“
Staatlich geprüfter Lehrwart
Zertifizierter "Functional Trainer"
Zertifizierter "Functional Movement Screen (FMS)"
Trainer

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Übernachtungen mit Vollpension im Vitalhotel Simon
- Nutzung der Infrastruktur des Vitalhotels (Wellnessbereich)

Teilnehmer sollten folgendes zum Camp mitbringen

Bitte Lauf-/Turnschuhe und Sportbekleidung für Indoor UND Outdoor mitbringen. Sollten Sie über eine Pulsuhr verfügen, bringen Sie diese bitte mit.

Programm

Freitag, 16. Mai 2025

Individuelle Anreise

14:00 Uhr	Begrüßung der Teilnehmer BIA-Messung Vorstellung der SVS-Gesundheitsangebote
16:30 Uhr	Vortrag „Planung und Durchführung eines gesundheitsfördernden Lauftrainings“
18:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Samstag, 17. Mai 2025

08:00 Uhr	Frühstück
ab 09:00 Uhr	FMS, Videoanalysen und Training mit Laktatkontrolle im Wechsel
12:30-14:00 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Besprechung Videoanalysen, Faszientraining und Lauf ABC im Wechsel
18:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 18. Mai 2025

08:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Besprechung der Ergebnisse der Laktatmessungen + Theorie
10:00-11:00 Uhr	Laufausflug in unterschiedlichen Gruppen
11:30-12:30 Uhr	laufspezifische Kräftigung
12.30-14:00 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Vortrag: „Sportgerechte Ernährung“ + Fragen und Antworten
16:00 Uhr	Ende des Camps, individuelle Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.