

## Aktiv-Camp „Bergfreunde-Wandertage“

22. bis 25. Oktober 2025

Leichte bis mittelschwere Wandertouren in schöner Landschaft mit herrlichen Fernblicken.

Der Sommer ist vorbei und der Winter noch nicht da – also der perfekte Zeitpunkt für eine Herbstauszeit in den Bergen!

Bei entspannten Wanderungen ohne der Alltagshektik können wir die Seele baumeln lassen und uns an der schönen Natur erfreuen.

In Ebensee am Traunsee, am Fuße des Feuerkogels, werden wir 4 Tage gemeinsam die Bergwelt erkunden und erwandern; die Natur genießen und uns dabei über das Thema Wandern, die „richtige“ Wanderjause und Erfahrungen in der Bergwelt austauschen.

Bei entspannenden Stretching-Einheiten mit wirkungsvollen Atemübungen können wir unseren Körper nach einem Bergtag aktiv in einen entspannten Zustand bringen.

### Zielgruppe

Personen, die gerne einige lustige Tage in den Bergen des Salzkammerguts verbringen möchten.

Leichte bis mittelschwere Halbtages- und Tages-touren in den Bergen sollten für dich kein Problem sein dürfen.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Vortrag zum Thema Wandern und die „richtige Gipfeljause“
- 3 geführte Wanderungen durch eine motivierte Bergwanderführerin – zwei Tages- und eine Halbtageswanderung in den Bergen
- Erlernen der richtigen Wandertechnik mit Stöcken
- Gezielte „Problembehandlung“ von Wandertechniken während den Wanderungen
- Aktive Dehn- und Stretching-Einheiten mit gezielten Atemübungen



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



Landhotel Post Ebensee  
Hauptstraße 19  
4802 Ebensee am Traunsee  
hotel-post-ebensee.at

### Preis

**480,00 € Paketpreis\***  
**-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**  
**380,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 30 Euro für den gesamten Aufenthalt (Einzelzimmerzuschlag im Doppelzimmer zur Einzelnutzung 60 Euro), Leihgebühr pro Paar Wanderstöcke: 10 Euro – Sollte jemand Wanderstöcke benötigen, dann bitte dies im Vorfeld bekannt geben und die Körpergröße angeben!

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 1 Monat vor Anreise kostenfrei, 1 Monat bis 2 Wochen vor Anreise 50 %, 2 Wochen bis Anreisetag 70 %, ab Anreisetag oder bei Nichtanreise 100 % der tatsächlichen Kosten.

### Seminarleitung

Nicole Bergmann  
Zertifizierte Bergwanderführerin  
Dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainerin

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Nächte im Doppelzimmer
- Inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet und 3 gängigem Wahl-Abendmenü

## Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eingegangene Wanderschuhe
- Eventuell Wanderstöcke
- Wanderrucksack
- Bequeme Outdoorbekleidung (lang und kurz)
- Regenbekleidung (Regenjacke, Regenhose)
- Kopfbedeckung (Kappe, Haube) und Sonnenbrille
- Sonnenschutzcreme
- Trinkflasche
- Fitnessmatte

## Programm

### Mittwoch, 22. Oktober 2025

|                 |   |
|-----------------|---|
| 14:00 Uhr       | Begrüßung und Vorstellung des Programmes durch die Bergwanderführerin Nicole Bergmann   |
| 14:30 Uhr       | Vorstellung SVS-Angebote  |
| 15:00 Uhr       | Bioelektrische Impedanz-Analyse (BIA-Messung) Messung der Körperzusammensetzung (SVS)<br>Check-in im Hotel<br>Ausrüstungscheck für die folgenden Tage<br>dazwischen Zeit zur freien Verfügung |
| 18:00-19:30 Uhr | Abendessen im Hotel   |
| ca. 20:00 Uhr   | Informativer Vortrag zum Thema Wandern und die „richtige Gipfeljause“   |

### Donnerstag, 23. Oktober 2025

|                 |   |
|-----------------|---|
| 07:30-09:00 Uhr | Frühstück im Hotel  |
| 09:00-15:00 Uhr | Wanderung – Tagestour   |
| 16:00-17:00 Uhr | Aktive Dehn- und Stretching-Einheiten mit gezielten Atemübungen |
| ab 18:00 Uhr    | Abendessen im Hotel   |

### Freitag, 24. Oktober 2025

|                 |   |
|-----------------|---|
| 07:30-09:00 Uhr | Frühstück im Hotel  |
| 09:00-15:00 Uhr | Wanderung – Tagestour   |
| 16:00-17:00 Uhr | Aktive Dehn- und Stretching-Einheiten mit gezielten Atemübungen |
| ab 18:00 Uhr    | Abendessen im Hotel   |

### Samstag, 25. Oktober 2025

|                 |  |
|-----------------|--|
| 07:30-09:00 Uhr | Frühstück im Hotel   |
| 09:00-11:30 Uhr | Abschlusswanderung mit anschließender Feedbackrunde und Verabschiedung |
| 12:00 Uhr       | Abreise  |

Eventuelle Änderungen vorbehalten.