



Aktiv-Camp „Trailrunning in Ischgl“

22. bis 24. August 2025

Trailrunning ist wohl die perfekte Verbindung von gesundem Sport und Naturerlebnis. Geeignet für alle mit etwas Lauferfahrung. Ischgl und das Hotel Sonne bieten die perfekten Rahmenbedingungen, Seminarleiter Wilhelm Lilge gilt zudem als führender Ausdauertrainingsexperte in Österreich.

Praxis und Theorie zum gesunden Trailrunning, zur Lauftechnik und aktiven Verletzungsvorsorge, zu Regenerationsmaßnahmen und sportgerechter Ernährung, zur Ausrüstung und zum optimalen Training ohne Über- und Unterforderung.

Dazu die Annehmlichkeiten des Hotel Sonne mit herausragender Kulinarik, komfortablen Zimmern und einem tollen Wellnessbereich. Optional Besuch der neuen Silvrettatherme.

Zielgruppe

Sportinteressierte mit etwas Lauferfahrung und Liebe zur Natur. Es wird auf jede Leistungsstufe eingegangen!

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Grundlagen und Trainingslehre
- Lauf ABC
- Laufausflüge ins Gelände
- Dynamisches Stabilisationstraining
- Sportgerechte und gesunde Ernährung
- Aktive Verletzungsvorsorge
- Beratung zu Ausrüstung
- Gesundheitskompetenz

Seminarleitung

- Mag. Wilhelm Lilge
Staatlich geprüfter Trainer und Diplomtrainer, Gesundheits- und Lebensberater eingeschränkt auf sportwissenschaftliche Beratung, hauptberuflich, selbständiger Trainer im Gesundheits-, Hobby- und Spitzensport seit 2008. Umfangreiche Erfahrung mit Laufseminaren.
- Unterstützt von Tanja Stroschneider, Profi-Triathletin und Trailrunnerin, abgeschlossenes Sportstudium und Trainerausbildung

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



Hotel Sonne
Dorfstraße 57
6561 Ischgl
sonne-ischgl.at

Preis

449,00 € Paketpreis*
- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
349,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, zzgl. Ortstaxe EZ-Zuschlag 50 Euro im DZ zur Einzelnutzung 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: Kostenloses Storno bis 5 Tage vor Anreisetag.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen mit HP
- Verwöhnhalbpension und Nachmittagsjause (Strudel/Kuchen, Jausenplatte)

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Laufbekleidung für alle Witterungsbedingungen, Laufschuhe – geeignet fürs Gelände
- Gymnastikmatte vorteilhaft

Programm

Freitag, 22. August 2025

14:00 Uhr	Begrüßung Vorstellung SVS-Angebote
14:30 Uhr	Bioelektrische Impedanz-Analyse (Einzelmessung und Ergebnisbesprechung), davor/danach Zeit zur freien Verfügung
17:00 Uhr	Erläuterung der Seminarziele, Verbesserung von Gesundheit und Lebensqualität durch einen entsprechenden Lebensstil (Bewegung, Ernährung, Psyche)
18:00 Uhr	gemeinsames Abendessen
19:30-20:30 Uhr	Biologische Grundlagen und praxisorientierte Trainingslehre (Theorie)

Samstag, 23. August 2025

07:00 Uhr	aktives Erwachen (Praxis, optional)
08:00 Uhr	Frühstück
09:00-09:45 Uhr	Die Palette der Trainingsformen – inklusive Intervalltraining und Hügelläufen – angepasst ans Leistungsniveau (Theorie)
10:00-10:45 Uhr	Lauf ABC – Verbesserung der Lauftechnik (Praxis)
11:00-12:00 Uhr	Laufausflug ins Gelände in unterschiedlichen Gruppen (Praxis)
12:00-14:00 Uhr	Mittagspause
14:00-14:45 Uhr	Sportgerechte und gesunde Ernährung – inkl. Sinn und Unsinn von Nahrungs- ergänzungsmitteln (Theorie)
15:00-16:00 Uhr	Laufausflug ins Gelände unter besonderer Beachtung der angepassten Lauftechnik
16:30-17:30 Uhr	Dynamisches Stabilisationstraining – das richtige Kräftigen zur Sicherung der Belastungsverträglichkeit, ev. ergänzt durch richtiges Faszientraining
18:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen
19:30-20:30 Uhr	Ausrüstung – Was ist wirklich wichtig? Theorie; Laufschuhe, funktionelle Bekleidung, technische Hilfsmittel, ...)

Sonntag, 24. August 2025

07:00 Uhr	aktives Erwachen (Praxis, optional)
08:00 Uhr	Frühstück
09:00-09:45 Uhr	Fußgymnastik und aktive Verletzungsvorsorge (Praxis)
10:00-11:30 Uhr	ruhiger, langer Dauerlauf im Gelände in unterschiedlichen Leistungsgruppen
12:00 Uhr	Abschluss-Fragerunde – Feedback Danach Möglichkeit zum Duschen bzw. Nutzung des Wellness-Bereichs auch nach dem Check-out.

Eventuelle Änderungen vorbehalten.