Aktiv-Camp „Beweg dich gesund – weil Gesundheit Herzenssache ist“

11. bis 13. September 2025

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

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu der häufigsten Ursache für die Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Lebensqualität. Sie zählen weltweit zu den häufigsten nichtübertragbaren Krankheiten und sind aber oftmals durch einen gesunden Lebensstil vermeidbar.

Ziel des Herzgesundheit Aktiv-Camps ist es, den TeilnehmerInnen die Bedeutung von Bewegung sowie Entspannung bewusst zu machen, Wissen über potentielle Risikofaktoren zu vermitteln und wie diese präventiv vermieden werden können.

Programm
- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- geführte Naturwanderungen
- Bewegungseinheiten im Freien
- Vortrag Herzgesundheit
- Strategien zur Stressbewältigung und Entspannungstechniken kennenlernen

Zielgruppe
Das Camp richtet sich an alle, die mehr über ihr Herz, Bewegung und Entspannung erfahren möchten. Egal, ob du gerade erst mit Bewegung anfängst oder schon sportlich aktiv bist – hier ist für jeden etwas dabei. Es wird jedoch ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es sich bei diesem Camp um ein präventives Angebot handelt. Personen, die bereits Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder -Probleme aufweisen, müssen ihre Eignung zur Programmteilnahme im Vorfeld ärztlich abklären lassen.

Im Preis enthaltene Leistungen
- 2 Nächte inkl. Halbpension plus

Seminarleitung
- Mag. Stefanie Stöger
  Sportwissenschafterin, Dipl. Mental Trainerin, Wanderführerin und Inhaberin von Wicked. Beanies & Soul.Box.
- Julia Hagenauer, MSc BSc
  Sportwissenschafterin, Med.Trainingstherapeutin, Athletik Trainerin

Hotel Miramonte
Reitlpromenade 3
5640 Bad Gastein
www.miramonte.at

Preis

360,00 € Paketpreis*
- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
260,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, EZ-Zuschlag 65 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 21 Tage vor Anreise kostenfrei, danach 90 %

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen
- Trainingsgewand (Indoor & Outdoor)
- Trinkflasche und eventuell kleines Handtuch
- Turnschuhe (Hallenschuhe nicht nötig)
- Gymnastikmatte
- Wanderausrüstung (Rucksack, Wanderschuhe, ev. Stöcke, Regenjacke, Sonnencreme, etc.)

Programm

Donnerstag, 11. September 2025

10:00-11:30	Einchecken und BIA Analyse – Messung der Körperzusammensetzung
12:00-13:00	Begrüßung und Vorstellung SVS-Angebote
13:30-15:30	geführte Wanderung und Kennenlernen
16:00-17:00	Nachmittagsjause im Hotel
17:15-18:00	Vortrag – Herzenssache: Risikofaktoren verstehen und vermeiden!
19:00 Uhr	Abendessen

Freitag, 12. September 2025

07:00-07:30	Morning Mobility: entspannt und aktiv in den Tag starten!
07:30-08:30	Frühstück
09:00-15:00	geführte Tageswanderung
15:00-15:45	Nachmittagsjause
16:00-17:30	Workshop – Entspannt im Alltag: Strategien zur Stressbewältigung!
17:30-19:00	Wellness
19:00	Abendessen

Samstag, 13. September 2025

07:00- 08:00	Miracle Morning Routine
08:30-09:30	Frühstück
10:00-12:00	Frischluft Kräftigung für Körper und Geist
13:00-14:00	Feedback & Take-home messages

Eventuelle Änderungen vorbehalten.