

Aktiv-Camp „Skilanglauf Klassisch Camp am Sonnenplateau Ramsau mit Langlaufprofi Maria und ihrem Team“



16. bis 18. Jänner 2026

Drei Tage mit Vollprofis: Das erwartet die Teilnehmer am Sonnenplateau Ramsau. Neben der Vermittlung und Ökonomisierung der klassischen Technik auf dem 120km langen Loipennetz werden regenerative Methoden angeboten, über Material gesprochen und psychoregulatives Training in Kombination mit Selbstmassage ausprobiert. Mit Trainings- und Ernährungstipps in der Tasche, sollten die Teilnehmer zu Hause motiviert sein, das Gelernte unter dem Motto „Mit geringem Aufwand viel bewirken“ umzusetzen.

- Skilanglaufen ist das optimale Ganzkörpertraining
- Bewegen im Fettstoffwechselbereich wirkt sich positiv auf Fitness, Gesundheit und Gewicht aus
- Entschleunigen in der Natur
- Mit richtiger Technik ökonomischer unterwegs sein
- Mit Funktionstraining zur besseren Haltung
- Mit Anwendung von Regenerationsmaßnahmen leistungsfähiger sein
- Mit der richtigen Entspannung in der Balance bleiben oder in die Balance kommen
- Mit der richtigen Ernährung das Training besser wirken lassen

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz Analyse) inkl. Ergebnisbesprechung in der Gruppe
- Materialkunde
- Vorbereitende Übungen
- Methodischer Aufbau der klassischen Technik
- Ausdauerschulung mit Pulskontrolle
- Videoanalyse jedes Teilnehmers
- Trainings- und Ernährungstipps
- Entspannungstechniken
- Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen für zu Hause

Zielgruppe

Für alle, die fit und gesund bleiben wollen bzw. fit werden möchten.

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



Hotel & Romantikchalet Almfrieden
Leiten 47
8972 Ramsau am Dachstein
almfrieden.at

Preis

370,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

270,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ zuzüglich Ortstaxe, EZ Zuschlag 96 Euro, 3 Tage Leihgebühr für die klassische Ausrüstung 70 Euro (Bitte um Angabe von Körpergröße, Gewicht, Schuhgröße), Loipengebühr laut aktuellem Tarif

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 28 Tage vor Anreise kostenlos, 27 bis 14 Tage vor Anreise 30 % Stornogebühr, 13 bis 7 Tage vor Anreise 50 %, ab 6 Tage 90 %

Wenn das vorgesehene Programm aufgrund von Schlechtwetter/Schneemangel nicht durchgeführt werden kann, wird ein entsprechendes Ersatzprogramm angeboten. Eine stornofreie Absage ist in diesem Fall nicht möglich.

Seminarleitung

Mag. Maria Theurl-Walcher
Studium der Sportwissenschaften, Psychologie, Philosophie und Pädagogik, Trainerin für Skilanglauf

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Skilanglaufausrüstung für die klassische Technik, sofern vorhanden
- Trainingsbekleidung Outdoor (auch für sehr kalte Temperaturen funktionelle Bekleidung, mehrere Schichten, Regenjacke)
- Trainingsbekleidung für Indoor- Aktivitäten, Turnschuhe
- Pulsmessgerät, falls vorhanden

Im Preis enthaltene Leistungen

- Trainerpauschale
- Zwei Nächtigungen
- HP + Mittagssuppe, Salat, Gebäck
- Wellness: Sauna

Programm

Freitag, 16. Jänner 2026

11:00-12:15	Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse = BIA-Messung)
in der Zwischenzeit	Einchecken im Hotel Almfrieden (ab 13:00 möglich) und Ausgabe von Leih-ausrüstung
12:15-13:30	Begrüßung durch SVS und Seminarleitung, Ergebnisbesprechung in der Gruppe, Vorstellung von SVS-Angeboten, Information und Kurzvortrag: Material und Technik
14:00-14:15	Warmup allgemein/spezifische Imitationsübungen vor dem Hotel
14:15-16:30	Skilanglauf - klassische Technik- und Ausdauerschulung
anschließend	Entspannung, Sauna
ab 18:30	Abendessen
20:30-21:30	Impulsvortrag Ausdauersport: Was wir vom Profisport lernen können

Samstag, 17. Jänner 2026

08:00-09:00	Frühstück
09:30-09:45	Warmup allgemein/spezifische Imitationsübungen
09:45-11:30	Skilanglauf – klassische Technik – und Ausdauerschulung
11:30-11:45	Technik Videoaufnahme
11:45-14:00	Mittagspause/Mittagssnack
12:00-14:00	Technik Videoanalyse
14:00-16:30	Skilanglauf – klassische Technik – und Ausdauerschulung
anschließend	Entspannung, Sauna
ab 18:30	Abendessen
20:30-22:00	Impulsvortrag Psychoregulatives Training – Methoden-anwendung, Selbstmassage, Feedbackrunde (mündlich und online mittels QR-Codes)

Sonntag, 18. Jänner 2026

07:00-09:00	Frühstück
07:30-08:00	Early Bird I Funktionales Training auf Airex Balance Pads
08:00-08:30	Variante II Funktionales Training auf Airex Balance Pads
09:00-10:30	Skilanglauf klassische Technikfestigung
11:00	Auschecken

Eventuelle Änderungen vorbehalten.