

Aktiv-Camp „Skilanglauf Klassisch Camp in der Ramsau am Dachstein mit Langlaufprofis Maria und Achim“

15. bis 17. Februar 2026

Drei Tage mit Vollprofis: Das erwartet die Teilnehmer in der verschneiten Ramsau. Neben der Vermittlung und Ökonomisierung der klassischen Technik auf dem Sonnenplateau werden regenerative Methoden angeboten, über Material gesprochen und sensomotorisches, wie auch psychoreglatives Training in Kombination mit Selbstmassage ausprobiert. Auch im Biathlon kann man Erfahrung sammeln. Mit Trainingstipps 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 richtigem Fokus und ruhiger Hand ins Schwarze treffen
- Mit der richtigen Entspannung in der Balance bleiben oder in die Balance kommen

Programm

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

Zielgruppe

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

Im Preis enthaltene Leistungen

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



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



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

Preis

380,00 € Paketpreis*
-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
280,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Kurtaxe, EZ-Zuschlag 96 Euro, 3 Tage Leihgebühr für die klassische Ausrüstung 70 Euro, 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, Ex-Rennläuferin

Ing. Achim Walcher
Trainer für Skilanglauf und Biathlon, Ex-Rennläufer

Liv Stocker
Ex-Biathletin, Fitinstruktorin

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

Programm

Sonntag, 15. Februar 2026

| | |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12:15-13:00 | Begrüßung durch Seminarleitung Information und Kurzvortrag: Material, Ausgabe der Leih-ausrüstung |
| anschließend | Einchecken im Hotel Almfrieden, Mittagssuppe, Gebäck |
| 13:30-13:45 | Warmup allgemein/ spezifische Imitationsübungen vor dem Hotel |
| 13:45-15:45 | Skilanglauf - klassische Technik- und Ausdauerschulung |
| 16:15-16:45 | G I Funktionales Training auf Airex Balance Pads |
| 16:45-17:15 | G II Funktionales Training auf Airex Balance Pads |
| anschließend | Entspannung, Sauna |
| ab 18:30 | Abendessen |

Montag, 16. Februar 2026

| | |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:30-08:30 | Frühstück |
| 09:00-09:15 | Warmup allgemein/spezifische Imitationsübungen |
| 09:15-10:45 | Skilanglauf – klassische Technik- und Ausdauerschulung |
| 10:45-11:00 | Technik Videoaufnahme |
| 11:15-13:45 | Mittagspause/Mittagssuppe, Gebäck Technik Videoanalyse |
| 13:45-14:00 | Biathlon Einschulung im Seminarraum |
| 14:00-16:00 | Schnupperbiathlon oder Techniktraining klassisch |
| 16:30-17:15 | Vorstellen des SVS-Programmes, BIA-Instruktionen |
| anschließend | Entspannung, Sauna |
| ab 18:30 | Abendessen |
| 20:30-22:00 | Impulsvortrag Psychoreglatives Training– Was wir vom Profisport lernen können. Methodenanwendung, Selbstmassage – Feedbackrunde |

Dienstag, 17. Februar 2026

| | |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06:45-08:00 | Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse = BIA-Messung) |
| 08:00-08:45 | Frühstück |
| 08:45-09:45 | BIA-Ergebnisbesprechung in der Gruppe |
| 09:45-10:15 | Auschecken |
| 10:15-12:00 | Skilanglauf klassische Technikfestigung |

Eventuelle Änderungen vorbehalten.