

Aktiv-Camp „Optimales Ganzkörpertraining mit der Skating-Technik auf dem Sonnenplateau Ramsau am Dachstein“

17. bis 19. Februar 2026



In der verschneiten Winterlandschaft sich mit der optimalen Skating Technik zu bewegen, Biathlon auszuprobieren, unterstützt die physische wie auch die psychische Gesundheit.

- 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 Impedanz Analyse) inkl. Ergebnisbesprechung in der Gruppe
- Materialkunde
- Vorbereitende Übungen
- Methodischer Aufbau der Skating-Technik
- Ausdauerschulung mit Pulskontrolle
- Videoanalyse jedes Teilnehmers
- Schießverfahren auf Langlaufskiern
- Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen für zu Hause
- Entspannungstechniken

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

Bärbl Eder
Kommunikationsberaterin, Ex-Rennläuferin



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 80 Euro, Loipengebühr laut aktuellem Tarif.

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 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.

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

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

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

Programm

Dienstag, 17. Februar 2026

10:30-12:00	Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse = BIA-Messung)
anschließend	Einchecken im Hotel Almfrieden, Ausgabe von Leihhausrüstung, Mittagssuppe, Gebäck
12:30-14:00	Begrüßung durch SVS und Seminarleitung Information und Kurzvortrag: Material BIA-Ergebnisbesprechung in der Gruppe Vorstellung von SVS-Angeboten
14:30-14:45	Warmup allgemein/spezifische Imitationsübungen vor dem Hotel
14:45-16:45	Skilanglauf – Skating - Technik- und Ausdauerschulung
anschließend	Entspannung, Sauna
ab 18:30	Abendessen

Mittwoch, 18. Februar 2026

08:00-09:00	Frühstück
09:30-09:45	Warmup allgemein/spezifische Imitationsübungen
09:45-11:30	Skilanglauf – Skating-Technik- und Ausdauerschulung
11:30-11:45	Technik Videoaufnahme
12:00-14:00	Mittagspause/Mittagsessen Technik Videoanalyse
14:00-14:30	Biathloneinschulung im Seminarraum
14:30-16:45	Schnupperbiathlon oder Techniktraining Skating
anschließend	Entspannung, Sauna
ab 18:30	Abendessen
20:30-22:00	Impulsvortrag Psychoreglatives Training, Was wir vom Profisport lernen können, Methodenanwendung, Selbstmassage, Feedbackrunde

Donnerstag, 19. Februar 2026

07:00-08:30	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 Skating Technikfestigung
11:00	Auschecken

Eventuelle Änderungen vorbehalten.