

Aktiv-Camp „Optimales Ganzkörpertraining mit der Skating-Technik im Langlaufmekka Ramsau“



29. bis 31. Jänner 2026

In der verschneiten Winterlandschaft sich mit der optimalen Skating-Technik zu bewegen, 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 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
- Vorbereitende Übungen
- Methodischer Aufbau der Skating-Technik
- Ausdauerschulung mit Pulskontrolle
- Videoanalyse jedes Teilnehmers
- Materialkunde
- Trainings- und Ernährungstipps
- Entspannungstechniken
- Regenerationsmaßnahmen

Zielgruppe

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

Seminarleitung

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

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

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 Skating-Ausrüstung 80 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.

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

Donnerstag, 29. 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 Leihhausrüstung
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 - Skating Technik- und Ausdauerschulung
anschließend	Entspannung, Sauna
ab 18:30	Abendessen
20:30-21:30	Impulsvortrag Ausdauersport – Was wir vom Profisport lernen können

Freitag, 30. Jänner 2026

08:00-09:00	Frühstück
09:30-09:45	Warmup allgemein/spezifische Imitationsübungen
09:45-11:15	Skilanglauf – Skating-Technik – und Ausdauerschulung
11:15-11:30	Technik Videoaufnahme
11:30-13:00	Mittagspause/Mittagssnack
12:00-14:00	Technik Videoanalyse
14:30-16:45	Skilanglauf – Skating-Technik – und Ausdauerschulung – Dehnen
anschließend	Sauna
19:00-20:30	Abendessen
20:30-22:00	Impulsvortrag Psychoregulatives Training – Methodenanwendung, Selbstmassage, Feedbackrunde (mündlich und online mittels QR-Codes)

Samstag, 31. 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 Skating-Technikfestigung
11:00	Auschecken

Eventuelle Änderungen vorbehalten.