



## Aktiv-Camp „Sport Xperience: Dein dynamisches Outdoor-Camp“

06. bis 08. September 2026

In unserem Aktiv-Camp stellen wir Dir 10 innovative Trainingsmethoden vor, die Du leicht in Deine Tagesroutine integrieren kannst. Du erlebst an diesem Wochenende 3 tolle, sportive Tage mit viel Spaß, Abwechslung und Teamspirit!

Der Schwerpunkt des Camps liegt auf der praktischen Umsetzung. Das Programm wird von qualifizierten Fachexperten und Trainern geleitet und umgesetzt.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Koordination und Sensomotorik
- Dynamax© Training
- TRX© Slingtraining
- Functional Training
- Superbands
- Faszien in Bewegung
- Self Myofascial Release
- Mobility Training
- Entspannungsmeditation Jacobsen
- Functional Stretching

### Zielgruppe

Unser Camp richtet sich an sportbegeisterte Unternehmerinnen und Unternehmer, die mit Freude neue und innovative Trainingsmethoden ausprobieren und sich kontinuierlich verbessern möchten. Sportinteressierte Partner/Begleitpersonen sind bei diesem Event willkommen.

### Seminarleitung

Max Mittermayr

- staatlich. geprüfter Dipl. Fitnesstrainer
- sportwissenschaftlicher Berater
- TRX Mastertrainer

Marina-Florentina Schneidergruber

- Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin
- Mastertrainerin für Faszien in Bewegung
- Ausbilderin zur Sport- und Fitnesstrainer/in

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte, Halbpension
- inkl. INNs HOLZ Verwöhnpackage mit 6-Gänge INNs HOLZ Verwöhnmenü
- täglich frisches Salatbuffet, Käse vom Brett
- Schlemmerfrühstück - Frühstücksbuffet



INNs HOLZ Gruber Hotel GmbH  
Schöneben 10  
4161 Ulrichsberg  
www.innsholz.at

### Preis

**448,00 € Paketpreis\***

**- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**

**348,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 50 Euro beim DZ zur Einzelnutzung 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: 1 Monat bis 1 Woche vor Anreise 70%, in der letzten Woche vor Anreise 90% und am Anreisetag 100% des Gesamtpreises.

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- An das Wetter angepasste Outdoor-Sportbekleidung und Sportschuhe
- Sportbekleidung und Schuhe für Indoor-Training
- Gymnastikmatte/Yogamatte
- Sport-Handtuch
- Trinkflasche
- Faszienrolle (wenn nicht vorhanden – bitte als Leihgerät angeben)

# Programm

## Sonntag, 06. September 2026

|                 |   |
|-----------------|---|
| 10:00-10:30 Uhr | Come together                                       |
| 10:30-12:00 Uhr | Koordination und Sensomotorik in Theorie und Praxis |
| 12:00-13:30 Uhr | Mittagspause  |
| 13:30-14:45 Uhr | Funktionelles Training in Theorie und Praxis        |
| 15:15-16:15 Uhr | TRX Schlingentraining                               |
| 16:30-17:30 Uhr | Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen         |
| 17:30-19:00 Uhr | Zur freien Verfügung, z. B. Wellness                |
| 19:00 Uhr       | Gemeinsames Abendessen                              |

## Montag, 07. September 2026

|                 |  |
|-----------------|--|
| 08:30-10:00 Uhr | Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse) anschließend Frühstück |
| 10:00-10:30 Uhr | Vorstellung der SVS-Angebote   |
| 11:00-12:00 Uhr | Superbands   |
| 12:00-13:00 Uhr | Mittagspause   |
| 13:30-14:30 Uhr | Faszien in Bewegung  |
| 15:00-16:00 Uhr | Dynamax Training   |
| 16:00-19:00 Uhr | Zur freien Verfügung, z.B. Wellness  |
| 19:00 Uhr       | Gemeinsames Abendessen   |

## Dienstag, 08. September 2026

|                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| 07:30-08:30 Uhr | Mobility Training      |
| 08:45-10:00 Uhr | Frühstück              |
| 10:00-11:00 Uhr | Functional Stretching  |
| 11:00-12:30 Uhr | Mittagspause           |
| 12:30-13:30 Uhr | Myofascial Realase     |
| 13:45-14:45 Uhr | Entspannungsmeditation |
| 14:45-15:00 Uhr | Feedbackrunde          |
| 15:00 Uhr       | Abreise                |

Eventuelle Änderungen vorbehalten.