



Aktiv-Camp „Optimales Ganzkörpertraining mit Wandern am Fuße des Dachsteins“

09. bis 11. Oktober 2026

Die Dachsteinwanderregion zu Fuß zu erleben, unterstützt die physische wie auch die psychische Gesundheit.

- Wandern ist das optimale Ganzkörpertraining
- Bewegen im Fettstoffwechselbereich wirkt sich positiv auf Fitness, Gesundheit und Gewicht aus
- Entschleunigen in der Natur
- Mit richtiger Technik effektiver unterwegs sein
- Mit Entspannungstechniken in der Balance bleiben bzw. in die Balance kommen
- Mit Funktionstraining zur besseren Körperhaltung

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanzanalyse) inkl. Ergebnisbesprechung in der Gruppe
- Ausdauer- und Kräftigungsschulung mit Pulskontrolle
- Materialkunde
- Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen für zu Hause
- Trainings- und Ernährungstipps
- Entspannungstechniken
- Feedbackrunde, Abschluss

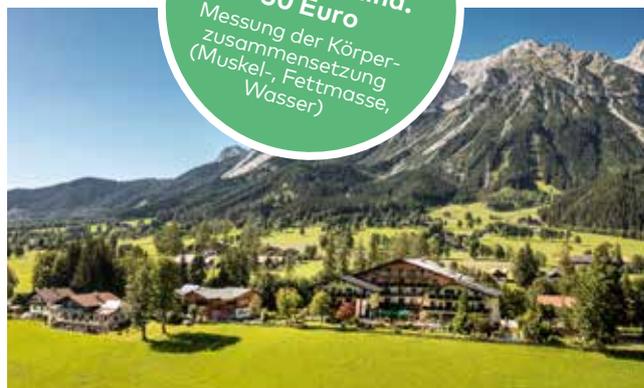
Seminarleitung

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

Zielgruppe

Für alle, die fit und gesund bleiben wollen bzw. fit werden möchten und sich gern in der Natur bewegen

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

384,00 € Paketpreis*
-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
284,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZZ-Pauschale (gesamter Aufenthalt) 95 Euro, 3 Tage Leihgebühr Wander-Stöcke 30 Euro, (Bitte um Angabe der Körpergröße für Wander-Stöcke), Maut für PKW, Klammgebühr 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 %, 13 bis 7 Tage vor Anreise 50 %, ab 6 Tage 90 % Stornogeühr

Im Preis enthaltene Leistungen

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

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Wanderstöcke, sofern vorhanden und benötigt
- Rucksack mit Trinkflasche und Jausenbox
- Trainingsbekleidung Outdoor (funktionelle Bekleidung, mehrere Schichten, Regenbekleidung, Handschuhe, Haube)
- Feste Wanderschuhe
- Trainingsbekleidung für Indoor-Aktivitäten
- Pulsmessgerät – falls vorhanden und von Interesse

Programm

Freitag, 09. Oktober 2026

12:00-12:15 Uhr	Begrüßung durch SVS und Seminarleitung, Campinformationen
12:15-13:45 Uhr	Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse = BIA-Messung)
in der Zwischenzeit	Einchecken im Hotel (ab 13:00 Uhr möglich) und Mittagessen
13:45-14:45 Uhr	Ergebnisbesprechung in der Gruppe inkl. Vorstellung von SVS-Angeboten
ab 15:15 Uhr	Warmup, Wanderung zum Sattelberg (5,43 km, 1051 m – 1248 m, 235 hm Anstieg, Gehzeit ca. 1:50 Std.)
anschließend	Entspannung, Sauna
ab 19:00 Uhr	Abendessen
20:30-21:30 Uhr	Impulsvortrag: Die gesundheitlichen Aspekte des Wanderns

Samstag, 10. Oktober 2026

08:00-09:00 Uhr	Frühstück
ab 09:15 Uhr	Warmup, Wanderung zur Silberklamm (10,5 km, 1005 m – 1277 m, 418 hm Anstieg, Gehzeit ca. 3:10 Std.)
14:30-15:30 Uhr	Nachmittagsjause
16:30-17:30 Uhr	Funktionales Training auf Airex Balance Pads und Trigger Point Selbstmassage
17:30-19:00 Uhr	Entspannung / Sauna
19:00-20:30 Uhr	Abendessen
20:30-22:00 Uhr	Psychoregulative Methoden, Meditation, Feedbackrunde (mündlich und online mittels QR-Code)

Sonntag, 11. Oktober 2026

07:30-08:30 Uhr	Frühstück und Auschecken (bis 11:00)
ab 09:00 Uhr	Start zur Wanderung am Fuße des Dachsteins mit zwei Varianten. Variante I: 6,97 km, 1434 m-1871 m, 463 m Aufstieg, Gehzeit ca. 3:00 Std; Ende: 13:30. Variante II: 13,5 km, 1434 m-2056 m, 939 m Aufstieg, Gehzeit ca. 5:30 Std; Ende: 15:00. Anschließend gibt es die Möglichkeit, mit Voranmeldung auf den Dachsteingletscher zu fahren (mit der Sommercard).

Eventuelle Änderungen vorbehalten.