Mental-Camp „Vital4Brain – mental stark und erfolgreich denken bis ins hohe Alter“

05. bis 07. November 2026

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

Das Thema: Stärke beginnt im Kopf! – sagen die Experten. Ja, das stimmt! – sagen die Sieger. Wie aber bekommen wir die Stärke in unseren Kopf und welche Stärke ist das? – fragen die meisten.

Wir, Ihr Trainer-Team mit Mag. Dr. Werner Schwarz, Sportwissenschafter und Mitentwickler des Bewegungsprogrammes „Vital4Brain“ sowie weitere TopTrainerInnen geben Antworten und zeigen Wege auf, wie wir unseren Kopf, unseren Geist, unser Gehirn stark machen. Beim Camp wird erklärt und gezeigt, wie mit koordinativ herausfordernden Bewegungen die kognitiven Fähigkeiten wie Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration, Arbeitsgedächtnis, Impulskontrolle, Merkfähigkeit und Kreativität verbessert werden können.

Unsere Ziele: Wir wollen Wege und Methoden aufzeigen, um ihre mentale Stärke auf- und auszubauen und die kognitiven Fähigkeiten zu verbessern. Erreichen wollen wir das mit Übungen aus dem Programm „Vital4Brain“. Dazu wollen wir Ihnen die Theorien aus der Neurobiologie und aus der Sportwissenschaft hinter den Übungen leicht und verständlich, praxisbezogen und anschaulich darlegen.

Die Theorie ist leicht verständlich, aber topaktuell, die Praxis ist freudvoll, anregend aber sicher nicht erschöpfend. Eigenkönnen wird nicht vorausgesetzt.

Ihr Nutzen: Körperlich und mental fit und vital nach Hause kommen und mit den kennengelernten Übungen und der vermittelten Motivation fit und vital bis ins Alter bleiben

Zielgruppe

Alle an der mentalen Fitness Interessierten von Jung bis Alt, Frau und Mann, Einsteiger bis Fortgeschrittene.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen mit Vollpension
- Komplettes Camp-Paket mit Videos von allen Übungen, Foliensätzen zu den Vorträgen, Manuskripten zu den Vorträgen (digital)

Simon das Vitalhotel
Am Kurpark 3
7431 Bad Tatzmannsdorf
dasvitalhotel.at

Preis

375,00 € Paketpreis*
-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
275,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 40 Euro

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: Die Stornobedingungen des Hotels sind zu beachten.

Seminarleitung

Mag. Dr. Werner Schwarz
Sportwissenschafter, Pädagoge, Dozent an der Fachhochschule Wr. Neustadt, Lektor an der Universität Wien – Sportwissenschaften, staatl. geprüfter Fitness-, Gesundheits-, Skilanglauf-, Mountainbike-Trainer

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Bekleidung für Bewegung und Entspannung „Indoor“
- Sportbekleidung und -schuhe für Bewegung „Outdoor“
- Utensilien für Wellness und Sauna

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Workshop „Vital4Brain 1" mit Finger- und Armübungen im Sitzen
- Workshop „Vital4Brain 2" mit koordinativ herausfordernden Bewegungsübungen im Stehen
- Workshop „Vital4Brain 3" mit koordinativ und konditionellen Übungen im Gehen, Wandern
- Entspannungsübungen z. B. aus den Programmen „Progressive Muskelrelaxation", „Body Scan", „Körperreise"
- Visualisierung und mentales Training mit Übungen
- Achtsamkeit und Mobilisation, Atmen und Bewegung
- Theorievorträge aus der Neurobiologie und der Sportwissenschaft
- Entspannung im Wellnessbereich und am Indoorpool

Programm

Donnerstag, 05. November 2026

bis 13:00 Uhr	Einchecken im Hotel
13:00 Uhr	Begrüßung der TeilnehmerInnen durch Vertreter der SVS und Vorstellung der Trainer und Teilnehmer, anschließend Bioelektrische Impedanzmessung und-analyse (BIA) – Körperzusammensetzung Vorstellung der SVS-Angebote, Detailvorstellung des Programms im Seminarraum, Erwartungen und Erfüllungen
15:30-17:00 Uhr	Workshop 1: „Vital4Brain" mit Übungen im Stehen und am Platz für zuhause und im Beruf
17:00 Uhr	Auszeit – Genusszeit: Erholung und Entspannung
18:30 Uhr	Abendessen
19:30-21: 00 Uhr	Impulsvortrag: „Gesundheit und Bewegung" mit Wechselwirkungen und Wirkprinzipien und „Gesunder und aktiver Lebensstil mit Ernährung, Bewegung, Denken"

Freitag, 06. November 2026

07:30-08:15 Uhr	Aktiver Einstieg in den Tag mit Vitaltrunk und Aktiveinheit 1: Mobil von Kopf bis Fuß – sanfte Mobilisation und achtsame Bewegung
08:30 Uhr	Frühstück und Zeit für Genuss
10:30-12:00 Uhr	Workshop 2: „Vital4Brain" mit Übungen im Sitzen, im Stehen und im Gehen Entspannungseinheit 1: Progressive Muskelrelaxation im Sitzen oder Liegen
12:30 Uhr	Mittagessen
14:30-15: 30 Uhr	Vortrag zum Camp-Thema: „Vital4Brain" – aufmerksam sein, gut merken, erfolgreich lernen" – Neurobiologische Hintergründe zu den kognitiven Fähigkeiten Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit und Co und sportwissenschaftliche Überlegungen zu den Wechselwirkungen von Bewegung und Kognition
16:00-17:00 Uhr	Entspannungseinheit 2: Entspannungs-Übungen aus dem Programm „Vital4Brain"
17:00 Uhr	Auszeit und Genuss mit Erholung, Entspannung, Ausruhen
18:30 Uhr	Abendessen

Samstag, 07. November 2026

07:30-08:15 Uhr	Aktiver Einstieg in den Tag mit Vitaltrunk und Aktiveinheit 2: Atmung und Bewegung – bewusstes Atmen und sanftes Strecken
08:30 Uhr	Frühstück und Frühstücksführung durch Vollkorn, Müsli, Smoothie &Co
10:00-11: 00 Uhr	Fortsetzung des Vortrags zum Camp-Thema: „Vital4Brain"
11:00-12:00 Uhr	Aktiveinheit 3: Wiederholung der Übungen und Paket „Mit nachhause nehmen" Entspannungseinheit 2: Stressfrei nachhause – Ruhebilder, Entspannungsübungen
12:00 Uhr	Offene Fragen, Abschlussrunde und Feedback
12:30 Uhr	Mittagessen, Seminarabschluss und Verabschiedung

Eventuelle Änderungen vorbehalten.