



## Frauen Aktiv-Camp: „Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“

27. Februar bis 01. März 2026

Entdecken Sie Ihren Beckenboden als tragende Mitte Ihres Körpers! Beim Thema Beckenboden ist Vorsorge von enormer Wichtigkeit. In gemütlicher Atmosphäre widmen wir uns allen Themen, die mit dem weiblichen Beckenboden in Verbindung stehen. Wir haben viel Zeit und Raum für Information und praktische Übungserfahrung.

Für viele Frauen ist ihr Beckenboden ein eher unbekanntes Körpergebiet. Doch wussten Sie, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für unser Körpergefühl, unsere Haltung, unsere Figur und somit auch für unser inneres und äußeres Erscheinungsbild? Viele kämpfen mit einer Beckenbodenschwäche und deren Folgeproblemen. Im Mittelpunkt stehen neben fundierter theoretischer Wissensvermittlung auch umfangreiche praktische Übungen zum Kennenlernen, Kräftigen und Entspannen Ihres Beckenbodens. Erfahren Sie Ihren Beckenboden als tragende Mitte Ihres Körpers und gewinnen Sie so mehr Lebensqualität, Freude, Zuversicht und Selbstbewusstsein. Frauen werden motiviert, wieder mehr Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Theoretisches Wissen über den Beckenboden (Anatomie, Funktion)
- Praxis Beckenbodentraining: Körperwahrnehmung, Kräftigung, Beweglichkeit, Entspannung
- Gleichgewicht und Beckenboden
- Integration des Beckenbodens in den Alltag, inklusive Verhaltenstipps
- Vermittlung Zusammenhänge Beckenboden und gesunder Rücken
- Beckenbodengerechtes Ausdauer- und Krafttraining
- Brustgesundheit – Selbstfürsorge – Praxistipps

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



Faulenzerhotel Schweighofer  
Friedersbach 53  
3533 Friedersbach  
faulenzerhotel.at

### Preis

**460,00 € Paketpreis\***

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

**360,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 30 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: Bis 1 Monat vor Anreise: keine Stornogebühren, 4-1 Woche vor Anreise: 70 %, weniger als 1 Woche vor Anreise: 90 % des Gesamtpreises. Es gelten die AGBs des österreichischen Hotellerieverbandes (ÖHV).

### Zielgruppe

Das Camp richtet sich an SVS-versicherte Frauen aller Altersklassen.

### Seminarleitung

DGKS Leopoldine Rauscher  
Beckenbodenkursleiterin nach dem Bebo®-Konzept, Therapeutic Touch Practitioner®, Regionale Gesundheitskoordinatorin von Tut-Gut

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen im DZ oder EZ
- 1. Tag: Begrüßungskaffee, Abendessen
- 2. Tag: Frühstück, Mittagessen, Abendessen
- 3. Tag: Frühstück
- Buch Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte im Wert von 30 Euro
- Seminarbetreuung und Raummiete
- Nutzung der Faulenzeroase (Wellnessbereich)
- Nutzung Badetasche inkl. Bademantel, Badetuch & Badeschlappen

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Turn- oder Yogamatte
- Decke
- angenehme Kleidung & dicke Socken für Indoor-Aktivitäten
- witterungsgerechte Kleidung für Outdoor-Aktivitäten
- Badebekleidung für den Wellnessbereich

## Programm

### Freitag, 27. Februar 2026

|             |                                                                                                                                                              |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13:00       | Begrüßung und Information zum Ablauf des Camps                                                                                                               |
| 13:15-14:45 | Theorie und erste praktische Übungen zum Thema Beckenboden<br>Parallel dazu Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer Impedanz-Analyse (BIA) |
| 14:45       | gemeinsamer Kaffee und Kuchen                                                                                                                                |
| 15:15-16:00 | Ergebnisbesprechung BIA-Messung und Vorstellung SVS-Angebote                                                                                                 |
| 16:00-17:00 | Fortsetzung Theorie und praktische Übungen zum Thema Beckenboden                                                                                             |
| 17:00-18:30 | Freizeit: Entspannung, Wellness                                                                                                                              |
| 19:00-20:30 | Abendessen                                                                                                                                                   |
| 20:30-21:30 | Workshop: Gesundheitsförderung mithilfe des Gesundheitsfragebogens nach Prof. Dr. Maria Hengstberger                                                         |

### Samstag, 28. Februar 2026

|             |                                                                                       |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:30-08:00 | „Erwecke deine weibliche Mitte“ mittels sanfter Morgengymnastik                       |
| 08:00-09:30 | Frühstück                                                                             |
| 09:30-10:30 | Krankheitsbilder und Symptome des Beckenbodens                                        |
| 10:30-12:00 | Theorie und Praxis: Ganzheitliche Zusammenhänge erkennen und passende Therapieansätze |
| 12:00-13:30 | Mittagessen                                                                           |
| 13:30-15:00 | Outdoor-Praxis: Beckenbodengerechter Alltag                                           |
| 15:00-16:00 | Kaffeepause                                                                           |
| 16:00-17:00 | Kraft aus der Mitte: Beckenbodengerechte Bauch- und Rückenkräftigung                  |
| 17:00-19:00 | Freizeit: Entspannung, Wellness                                                       |
| 19:00-20:30 | Abendessen                                                                            |
| 20:30-21:30 | Workshop: Brustgesundheit – Anleitung zum Selbsttest – Praxistipps                    |

### Sonntag, 01. März 2026

|             |                                                                                           |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:00-09:30 | Frühstück und Check Out                                                                   |
| 09:30-11:30 | Theorie und Praxis: Gleichgewicht und Beckenboden<br>Raum und Zeit für Fragen & Antworten |
| 11:30-12:30 | Feedbackrunde inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen                                       |

Eventuelle Änderungen vorbehalten.