

Frauen Aktiv-Camp: „Der weibliche Beckenboden, der Boden für deine Gesundheit“

18. bis 20. Oktober 2026

Ein gesunder weiblicher Beckenboden ist die Basis für einen gesunden Rücken, Freude an der Bewegung und eine entspannte Lebenseinstellung. Aufklärung und bewusstes Training der Beckenbodenmuskulatur sind die Basis für jede Frau.

Der Beckenboden eine unterschätzte Thematik in der Prävention. Aufklärung und bewusstes Training der Beckenbodenmuskulatur führen zu großem Erfolg bei einer Vielzahl typischer Frauenbeschwerden wie Inkontinenz, Menstruationsbeschwerden, Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen, Blasenproblematiken usw. „Selbst ist die Frau“ - durch das erlangte Wissen und die umfangreichen praktischen Erfahrungen in diesem Camp werden Frauen ermutigt, wieder mehr Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit und den eigenen Körper zu übernehmen.

Unsere Ziele: Körperliche wie auch psychische Zusammenhänge verstehen zu lernen, Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und eine gezielte Übungsauswahl bei bestehenden Symptomen.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Theoretisches Wissen
- Körperwahrnehmung und gezieltes Beckenbodentraining (Beweglichkeits-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen)

Zielgruppe

SVS-versicherte Frauen aller Altersklassen

Seminarleitung

Mag. Karin Weiskopf
Sportwissenschaftlerin, Heilmasseurin und Beckenbodenkursleiterin nach dem BeBo® Konzept

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Hotelübernachtungen im Doppelzimmer
- Sinnvollpension: reichhaltiges Bio-Frühstück, Nachmittagsvitalsnack mit Salat, Suppe und Kuchen, 4-gängiges Abendmenü in Buffetform mit Salat- und Rohkostbuffet & spezielle Gerichte im Bereich der vegetarischen und veganen Küche
- exklusiver Wellnessbereich (Sauna, Pool, Infrarot, Ruheräume)



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



Biohotel Rupertus - BIO.AKTIV.ECHT.
Hütten 40
5771 Leogang
rupertus.at

Preis

420,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

320,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 70 Euro 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: 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).

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- eine Turn- oder Yogamatte (wenn vorhanden)
- eine Decke
- angenehme Kleidung
- dicke Socken,
- sportliche Kleidung für Nordic-Walking im Freien und Nordic-Walking Stöcke (wenn vorhanden)

Programm

Sonntag, 18. Oktober 2026

Anreise

13:00 Uhr	Begrüßung und Information zum Ablauf des Camps
13:15-14:45 Uhr	Theorie und erste praktische Übungen zum Thema Beckenboden, parallel dazu BIA-Messung
14:45 Uhr	gemeinsamer Kaffee und Kuchen
15:15-16:00 Uhr	Fortsetzung Theorie und praktische Übungen zum Thema Beckenboden
16:00-17:00 Uhr	Kraft aus der Mitte: beckenbodengerechte Bauch- und Rückenkräftigung
17:00-18:30 Uhr	Freizeit: Entspannung, Sauna, Wellness
19:00-20:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
20:30 Uhr	Vortrag: „Frauen Gesundheit“

Montag, 19. Oktober 2026

07:30-08:00 Uhr	Sanfte Morgengymnastik - „Erwecke deine Weiblichkeit“
08:00-09:30 Uhr	Frühstück
09:30-11:00 Uhr	beckenbodengerechtes Ausdauertraining mit Outdoorteil „Nordic-Walking“
11:00-12:00 Uhr	Theorie: Krankheitsbilder und Symptome des Beckenbodens parallel dazu BIA-Messung
Mittagspause	
13:30-14:30 Uhr	Ergebnisse BIA-Messung und Information seitens der SVS
14:30-15:15 Uhr	Theorie und Praxis: „ganzheitliche Zusammenhänge erkennen und passende Therapieansätze“, Teil 1
15:15-16:15 Uhr	Kaffeepause
16:15-17:00 Uhr	Theorie und Praxis: „ganzheitliche Zusammenhänge erkennen und passende Therapieansätze“, Teil 2
17:00-19:00 Uhr	Freizeit: Entspannung, Sauna, Wellness
19:00-20:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
20:30-21:30 Uhr	Vortrag: „Theorie über den weiblichen Körper & Stress“ + Praxis: Tiefe Entspannung des Beckens

Dienstag, 20. Oktober 2026

08:00-09:30 Uhr	Frühstück
09:30-11:30 Uhr	Theorie und Praxis: „Der Beckenboden im Alltag – Wie kann ich das Gelernte praktisch auch im alltäglichen Leben anwenden, um längerfristig Erfolg zu haben?“
Im Anschluss:	Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Feedbackbögen)

Eventuelle Änderungen vorbehalten.