



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

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



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-Gesundheits-hunderter 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 (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)
15:00 Uhr	Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.