Aktiv-Camp „Langlaufen – Klassisch und Skaten“

16. bis 18. Jänner 2026

Der Langlaufsport liegt total im Trend. Egal ob Skating oder der klassische Stil – Langlaufen ist eine der schönsten Sportarten, die der Winter zu bieten hat.

Langlaufen zählt zu den gesündesten Sportarten, die es gibt: Das Herz-Kreislauf-System und die Ausdauer werden trainiert und es ist dabei besonders gelenkschonend. Dieser Wintersport ist ein perfektes Ganzkörpertraining und bietet für jeden die richtige Herausforderung.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Langlauftraining Skating bzw. Klassisch
  - → Technikschulung in beiden Disziplinen
  - → Methodischer Aufbau und Trainingsformen
- Functional Training
  - → Segmentale Stabilisation
  - → Funktionelle Kräftigung
- Fitnesstraining für Herz & Rücken
  - → Der richtige Fitnessmix
  - → Integration gesunder Bewegung in den Lebensalltag
  - → Rückenbeschwerden – Segmentale Stabilität

Zielgruppe

Anfänger bzw. Wiedereinsteiger in ein kontinuierliches Bewegungstraining

Fortgeschrittene, die ihr Training systematischer gestalten wollen.

Bewegungsbegeisterte, die Maßnahmen für eine aktive Erholung kennenlernen möchten

Seminarleitung

Mag. Dr. Wolfgang Rausch
Sportwissenschafter, Leistungsdiagnostiker, staatlich geprüfter Triathlontrainer

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

Family & Sporthotel Kärntnerhof
Maibrunnenweg 15
9545 Bad Kleinkirchheim
family-kaernten.com

Preis

364,00 € Paketpreis*
- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
264,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ Zuschlag 40 Euro, Leihgebühr: Langlaufausrüstung (Ski, Schuhe und Stöcke) 45 Euro für die Dauer des Camps. Von den Teilnehmern ist bei der Anmeldung bekanntzugeben, ob eine Leihausrüstung benötigt wird. Zur Verfügung stehen Langlaufski, -stöcke und -schuhe.

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: Kostenlose Stornierung bis 4 Wochen vor Campstart, danach gelten die Stornobedingungen des Hotels.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Hotelübernachtungen mit Frühstücksbuffet, Mittagssnack, Kuchen am Nachmittag und 5-Gang-Menü am Abend
- Freizeitbereich mit Erlebnis-Hallenbad, verschiedenen Saunen, Physiotherm Wärmekabine, Whirlpool
- Badekorb mit Bademantel und Saunatüchern
- Umfassendes Seminarprogramm in Theorie und Praxis

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Langlaufausrüstung
- Trainingsbekleidung Outdoor (funktionelle Bekleidung wäre optimal)
- Sportliche Bekleidung für Indoor- Aktivitäten (Rückenfit)
- Turnschuhe

Programm

Freitag, 16. Jänner 2026

bis 14:00 Uhr	Einchecken im Hotel
11:00- 13:30 Uhr	BIA-Analysen – Messung der Körperzusammensetzung
13:30-14:00 Uhr	Eröffnung Ausrüstungs- Check bzw. Ausgabe der Leihausrüstung
14:00-16:00 Uhr	Praxis: Langlaufen - Technikschulung - Langlaufen: Klassisch oder Skaten
ab 16:00 Uhr	Nützen der Wellnesseinrichtung
ab 19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 17. Jänner 2026

07:15-07:45 Uhr	Praxis: Aktiv in den Tag
08:00-10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:00-13:00 Uhr	Praxis: Langlaufen - Technikschulung - Langlaufen: Klassisch oder Skaten
14:00-18:00 Uhr	Nützen der Wellnesseinrichtung
18:00-19:00 Uhr	Vortrag: Fitnesstraining und die Auswirkungen für Herz, Rücken und die allgemeine Gesundheit
ab 19:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 18. Jänner 2026

07:15-08:00 Uhr	Praxis (Gruppe A) – Propriozeptives Training/Kräftigung
bis 10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:00-10:45 Uhr	Praxis: (Gruppe B) – Propriozeptives Training/Kräftigung
11:00-11:30 Uhr	Verabschiedung und Feedback (u.a. Ausfüllen der Feedbackbögen)
bis 11:30 Uhr	Check Out Hotel

Eventuelle Änderungen vorbehalten.