Aktiv-Camp „Schneeschuhwandern, Qi Gong & Nacken-Schulter-Workout“

06. bis 08. März 2026

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

Schneeschuhwandern ist eine wunderbare sanfte Wintersportart, die für alle Personen geeignet ist.

Durch zwei Gruppen findet jede/r seinen/ihren Ge(h)nuss.

Ergänzt wird das Outdoor-Programm durch achtsames Qi Gong und wohltuende Übungen für den Nacken-Schulter-Bereich – das Training erfolgt indoor in schönen Seminarräumen.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- 2 Genuss-Schneeschuh-Wanderungen in herrlicher Natur
- 2 wohltuende Qi Gong-Einheiten
- 1 Theraband-Einheit
- 1 Einheit Nacken-Schulter-Workout
- Vortrag: Qi Gong und die 5 Elemente der TCM

Zielgruppe

Personen, die eine naturnahe Auszeit im Winter und neue Impulse für achtsame körperliche Bewegung und mehr Wohlbefinden/weniger Verspannungen suchen. Die gezeigten Übungen sind einfach in einen gesund-bewegten Alltag zu integrieren. Das Camp richtet sich auch an jene Personen, die Schneeschuhwandern unter Anleitung richtig und freudvoll erlernen und vertiefen bzw. gemeinsam erleben wollen (geeignet für Anfänger und Personen mit Schneeschuh-Erfahrung durch 2 Gruppen)

Seminarleitung

Mag. Claudia Schallauer: staatlich geprüfte Wander- und Schneeschuhwanderführerin, diplomierte Pilates- und Wirbelsäulen-Trainerin (Mitglied beim Pilatesverband Austria)

Stefan Drokan Dipl.-Ing. (FH): Lehrer für integratives/therapeutisches Qi Gong, staatlich geprüfter Instruktor für Wandern und Winterwandern, staatlich geprüfter Trainer für Fitness

Villa Sonnwend Nationalpark Lodge
Mayrwinkl 80
4575 Roßleithen
villa-sonnwend.at

Preis

425,00 € Paketpreis*
- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
325,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, zzgl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 40 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 30 Tage vor Anreise fallen keine Stornokosten an, danach 30 %. Ab 14 Tage vorher 50 %, ab 7 Tage vorher 70 % des Gesamtpreises.
Leih-Schneeschuhe: Bitte unbedingt bei Buchung bekannt geben (inklusive Schuhgröße). Keine Leihgebühr!

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Wohlfühl-Zimmer der Kategorie 3***S mit Vollholzmöbeln in absoluter Ruhelage in der Nationalparkregion Kalkalpen
- Regenerations-Oase mit Sauna, Ruheraum und Infrarotkabine
- Vitales Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten aus der Region
- Genussvolles 4-Gang Abendmenü vom Buffet mit frischen Salaten der Saison. Vegane Speisen und Diäten gerne auf Vorbestellung!
- Frisches Obst und Energiewasser zur freien Entnahme
- Gratis Bahnhoftransfer

- 2 Genuss-Schneeschuhwanderungen
- 2 Qi Gong-Einheiten
- 1 Nacken-Schulter-Workshop
- persönliche Kleingruppen-Atmosphäre mit 2 motivierten, top ausgebildeten TrainerInnen
- moderne Schneeschuhe – wenn gewünscht

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eingegangene winter-/wasserfeste Wanderschuhe, kleiner Wanderrucksack, Trinkflasche
- Bequeme Trainingsbekleidung für indoor (und rutschfeste Socken) und Winterbekleidung für Schneeschuhwanderung (Handschuhe und Haube), optimal: Schichtenlook
- Eigenes Theraband, wenn vorhanden
- Bitte bei Anmeldung um Information, wer Schneeschuhe und Stöcke (kostenlos) ausleihen möchte (bitte Schuhgröße angeben)

Programm

Freitag, 06. März 2026

bis 13:00 Uhr	Anreise in bequemer Alltagsbekleidung (keine Sportbekleidung nötig) Check-in erst ab 15 Uhr möglich
13:15 Uhr	Begrüßung, Vorstellung SVS-Angebote
13:45 Uhr	2 Stationen: * Qi Gong-Einführung (14:00 Uhr und 15:00 Uhr; je 50 min.) * dazwischen individuelle BIA-Analyse + Ergebnisbesprechung
16:00 Uhr	Einführung ins Schneeschuhwandern: Modelle und Einstellungen, Gruppen-Einteilung, Verleih Schneeschuhe
danach	Zeit für Wellness/Freizeit
18:30 Uhr	gemeinsames Abendessen
20:00 Uhr	Impulsvortrag: Qi Gong und die 5 Säulen der TCM

Samstag, 07. März 2026

08:00 Uhr	Morgeneinheit Nacken-Schulter/Qi Gong Vertiefung – in 2 Gruppen
09:00 Uhr	Stärkung am Frühstücks-Buffet
10:15 Uhr	Schneeschuhwanderung – kurze Autofahrt Dauer 2-4 h (in 2 Gruppen), optionale Einkehr
17:00 Uhr	Theraband-Einheit – in 2 Gruppen
19:00 Uhr	gemeinsames Abendessen

Sonntag, 08. März 2026

08:00 Uhr	Morgeneinheit Nacken-Schulter/Qi Gong Vertiefung – Gruppenwechsel
09:00 Uhr	Stärkung am Frühstücks-Buffet
bis 10:00 Uhr	Auschecken
bis max. 15:00 Uhr	Genuss-Schneeschuhwanderung Abschluss, Feedbackrunde inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen

Eventuelle Änderungen vorbehalten.