



Aktiv-Camp „Naturgenuss im Raxgebiet – Gesundheitsorientiertes Wandern“

19. bis 21. Juni 2026

Gehen ist die ursprünglichste Form von Bewegung. Die gesundheitlichen Aspekte des Wanderns beziehen sich sowohl auf die körperliche als auch auf die mentale Ebene.

Die Vorteile des Wanderns liegen klar auf der Hand: es ist nahezu überall machbar, ohne großen Ausrüstungsaufwand – ein Gewinn für alle Alters- und Leistungsgruppen!

Wandern bedeutet Naturgenuss zu Fuß!

- W**ege beschreiten
- A**lltagshektik entfliehen
- N**atur erleben
- D**urchhalten können
- E**ntspannung spüren
- R**uhe wahrnehmen
- N**eu orientieren

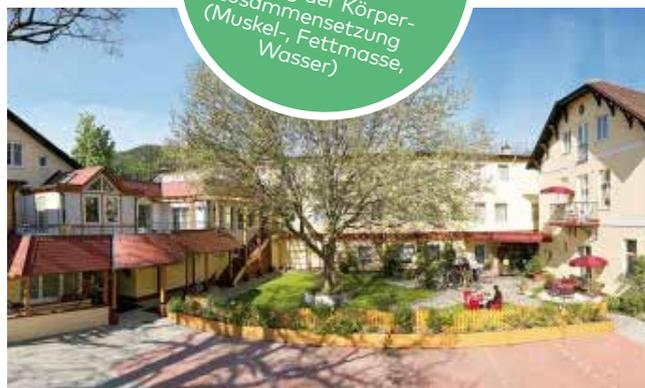
Mit folgenden Inhalten soll den Teilnehmenden die Freude am Wandern nähergebracht werden:

- Gesundheitliche Richtlinien beim Wandern
- Grundlegende Sicherheitsaspekte
- Know how rund ums Wandern – Ausrüstung, Tourenplanung,...
- Regenerative Maßnahmen beim Wandern

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Wanderungen
- Gesundheitsorientiertes Grundlagenausdauertraining
- Ganganalyse, Gehtechniken
- Koordinationstraining: Gleichgewicht – Balancefähigkeit
- Regenerative Maßnahmen beim Wandern
- Stressabbau, Entspannungsmethoden
- Unfall- und Sturzprophylaxe
- Grundlegende Sicherheitsaspekte beim Wandern
- Know how rund ums Wandern – Ausrüstung, Tourenplanung

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



Hotel Payerbacher Hof
Hauptstraße 2
2650 Payerbach
payerbacherhof.at

Preis

440,00 € Paketpreis*
-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
340,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZZ-Pauschale (gesamter Aufenthalt) 20 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 4 Wochen vor der Veranstaltung kostenfrei, bis 10 Tage vor der Veranstaltung 50% der Arrangement-Kosten, bis zu 3 Tagen vor der Veranstaltung 70% der Arrangement-Kosten, unter 3 Tagen vor der Veranstaltung 100% der Arrangement-Kosten. Darüber hinaus gelten die österreichischen Hotelvertragsbedingungen (ÖHVB) in der jeweils gültigen Fassung

Seminarleitung

Dr. Hannes Pratscher
Sportpädagoge, Rehabilitations- und Konditionstrainer

Mag. Rita Teynor-Bark
Sportpädagogin am Sportgymnasium Wr. Neustadt, Nordic Walking Instruktorin, Schneeschuh Instruktorin, Instruktorin für Schi Alpin, Outdooroguide

Zielgruppe

Offene Zielgruppe – sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen im Wohlfühlzimmer (DZ oder EZ) mit folgender Verpflegung
 - 1. Tag: Mittag- und Abendessen
 - 2. Tag: Frühstück, Abendessen
 - 3. Tag: Frühstück
- Seminarbetreuung
- Benützung des hoteleigenen Wellnessbereichs

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Festes Schuhwerk mit guter Profilsohle (Wander- oder Trekkingschuhe) und „gut eingegangen“
- 2 Paar Wandersocken
- Rucksack
- Sport- und Wanderbekleidung im Zwiebelprinzip – Kopfbedeckung (Haube, Stirnband), Jacke, Handschuhe, Sportschuhe
- Regenschutz
- Trinkflasche
- Geeignete Snacks als Jause (Müsliriegel, Studentenfutter, Obst, etc.)
- Kleines Verbandszeug (Blasen-/Pflaster, Mullbinde, Rettungsfolie, Leukoplast)
- Apotheke für den Eigenbedarf
- Sonnenbrille, Sonnenschutzmittel
- Wanderstöcke
- Für den Wellnessbereich: Badebekleidung

Programm

Freitag, 19. Juni 2026

- 10:00-12:00 Uhr Begrüßung durch SVS und Vorstellung der SVS-Angebote
Vortrag: Bewegung wozu?
Parallel dazu: Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer Impedanz-Analyse (BIA)
- 12:00-13:30 Uhr Mittagessen
- 13:30-14:30 Uhr Entspannungstraining in Theorie und Praxis
- 14:30-17:00 Uhr Wanderung in der näheren Umgebung inkl. Gehtechniktraining und Ganganalysen (Gehzeit ca. 2 Stunden)
- 18:00 Uhr Abendessen

Samstag, 20. Juni 2026

- 07:30-08:00 Uhr Aktives Erwachen
- 08:00-09:00 Uhr Frühstück
- 09:00-15:00 Uhr Wanderung (Gehzeit ca. 4 Stunden – optional Imbiss auf Hütte)
- 15:15-17:45 Uhr Entspannung, Regeneration, Wellnessbereich des Hotels
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30-20:30 Uhr Theorie mit praktischen Elementen: Grundlagen gesundheitsorientierter Bewegung: Wie Sie sich sinnvoll bewegen – „ohne Qual“!

Sonntag, 21. Juni 2026

- 07:30-09:00 Uhr Frühstück und Check Out
- 09:00-15:00 Uhr Wanderung in differenzierten Gruppen (Gehzeit 4-5 Stunden je nach Gruppe – optional Imbiss auf Hütte)
- 15:15-16:00 Uhr Abschlussrunde und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)

Eventuelle Änderungen vorbehalten.