



Aktiv-Camp „Die Trends im ganzheitlichen Gesundheitssport kennenlernen!“

17. bis 19. April 2026

Mach den entscheidenden Move zu einem aktiveren und gesünderen Lebensstil!

In unserem Aktiv-Camp stellen wir dir innovative Trainingsmethoden vor, die du leicht in deinem Tagesablauf integrieren kannst. Du erlebst an diesem Wochenende drei 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)
- Joint and Health Mobility
- Koordination und Sensomotorik
- Faszien in Bewegung
- Dynamax Training
- Progressive Muskelentspannung
- TRX Slingtraining
- Functional Training
- Superbands
- Faszientraining mit Foam Roller
- Dehnen in Theorie und Praxis

Zielgruppe

Unser Camp richtet sich an sportbegeisterte Selbstständige jeden Alters, die Spaß haben Neues auszuprobieren und sich verbessern möchten – sowohl im Alltag für eine ausgeglichene Work-Life-Balance, aber auch als Vorbereitung für herausfordernde Sportarten.

Auch Begleitpersonen sind willkommen und erhalten – wenn mitversichert, am Programm teilgenommen und noch nicht anderweitig genutzt – den SVS-Gesundheitshunderter. Andernfalls gilt der reguläre Preis.

Seminarleitung

Max Mittermayr

- staatlich geprüfter Dipl. Fitnesstrainer
- sportwissenschaftlicher Berater
- TRX Mastertrainer

Marina-Florentina Schneidergruber

- Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin
- Ausbilderin zur Sport- und Fitnesstrainerin
- Faszien in Bewegung Master Trainerin



Hotel Schwarz Alm
Almweg 1
3910 Zwettl
schwarzalm.at

Preis

448,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

348,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. 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 4 Wochen vor Veranstaltung kostenfrei, bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn 75 % und danach 100 % des Gesamtpreises.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte
- Halbpension
- „Alm-Bonus“: ganztags Grander-Wasser, etc.
- Seminarbetreuung
- Nutzung des Wellnessbereichs „AlmSPA“ inkl. Bademantel für die Dauer des Aufenthaltes

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Sportbekleidung und Sportschuhe für In- und Outdoor-Aktivitäten (dabei sind die Witterungsbedingungen zu beachten)
- Gymnastikmatte
- Handtuch
- Trinkflasche
- Faszienrolle (wenn nicht vorhanden – als Leihgerät angeben)
- Badebekleidung für den Wellnessbereich

Programm

Freitag, 17. April 2026

Koordination & Sensomotorik

10:00-11:30 Uhr	Start mit Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer Impedanz-Analyse (BIA)
11:30-12:30 Uhr	Vorstellung SVS-Angebote
12:30-13:30 Uhr	Mittagspause
13:30-14:45 Uhr	Koordination und Sensomotorik in Theorie und Praxis
15:00-16:00 Uhr	Dynamax Training
16:00-17:00 Uhr	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
17:00-19:00 Uhr	Zur freien Verfügung, z.B. Nutzung des AlmSPA
19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Samstag, 18. April 2026

Core- & funktionelles Training

08:00-08:45 Uhr	Mobility Training
09:00-10:30 Uhr	Frühstück
10:30-12:00 Uhr	Funktionelles Training in Theorie und Praxis
12:00-13:30 Uhr	Mittagspause
13:30-14:30 Uhr	TRX-Schlingentraining
15:00-16:00 Uhr	Superbands
16:00-19:00 Uhr	Zur freien Verfügung, z.B. Nutzung des AlmSPA
19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Sonntag, 19. April 2026

Mobility & Faszien-Training

07:30-08:30 Uhr	Faszien in Bewegung
08:45-09:45 Uhr	Frühstück
10:00-11:00 Uhr	Faszien Training mit Foam Roller
11:00-12:30 Uhr	Mittagspause
12:30-13:30 Uhr	Dehnen in Theorie und Praxis
13:30-14:00 Uhr	Abschluss-Entspannungsmeditation
14:00-15:00 Uhr	Feedbackrunde inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen
15:00 Uhr	Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.