



Aktiv-Camp „Bergfreunde-Wandertage“

21. bis 24. Oktober 2026

Leichte bis mittelschwere Wandertouren in schöner Landschaft mit herrlichen Fernblicken.

Der Sommer ist vorbei und der Winter noch nicht da – also der perfekte Zeitpunkt für eine Herbstauszeit in den Bergen!

Bei entspannten Wanderungen ohne der Alltagshektik können wir die Seele baumeln lassen und uns an der schönen Natur um uns erfreuen.

In Ebensee am Traunsee, am Fuße des Feuerkogels, werden wir 4 Tage gemeinsam die Bergwelt erkunden und erwandern; die Natur genießen und uns dabei über das Thema Wandern, die „richtige“ Wanderjause und Erfahrungen in der Bergwelt austauschen.

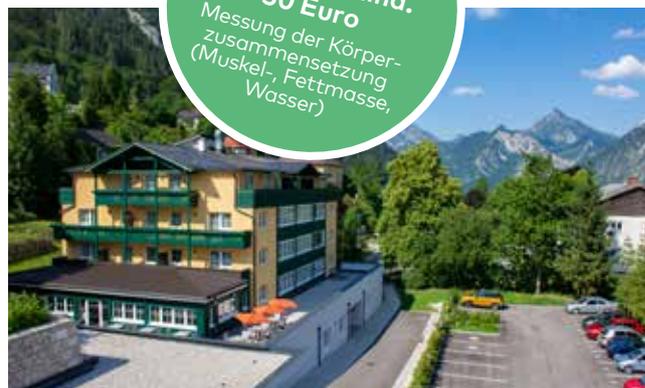
Bei entspannenden Stretching-Einheiten mit wirkungsvollen Atemübungen können wir unseren Körper nach einem Bergtag aktiv in einen entspannten Zustand bringen.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Vortrag zum Thema Wandern und die „richtige Gipfeljause“
- 3 geführte Wanderungen durch eine motivierte Bergwanderführerin – zwei Tages- und eine Halbtageswanderung in den Bergen
- Erlernen der richtigen Wandertechnik mit Stöcken
- Gezielte „Problembehandlung“ von Wandertechniken während den Wanderungen
- Aktive Dehn- und Stretching-Einheiten mit gezielten Atemübungen

Seminarleitung

Nicole Bergmann
Zertifizierte Bergwanderführerin
Dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainerin



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

Landhotel Post Ebensee
Hauptstraße 19
4802 Ebensee am Traunsee
hotel-post-ebensee.at

Preis

490,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

390,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, Einzelzimmerzuschlag 30 Euro, Einzelzimmerzuschlag im Doppelzimmer zur Einzelnutzung 60 Euro, Leihgebühr Wanderstöcke: 10 Euro (Bitte die Körpergröße angeben)

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: bis 1 Monat vor Anreise kostenfrei, 1 Monat bis 2 Wochen vor Anreise 50 %, 2 Wochen bis Anreisetag 70 %, ab Anreisetag oder bei Nichtanreise 100 % der

Zielgruppe

Personen, die gerne einige lustige Tage in den Bergen des Salzkammerguts verbringen möchten.

Leichte bis mittelschwere Halbtages- und Tages-touren mit ca. 500 hm in den Bergen sollten für dich kein Problem sein dürfen.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Nächte im Doppelzimmer inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet und 3-gängigem Wahl-Abendmenü

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- eingegangene Wanderschuhe
- ev. Wanderstöcke
- Wanderrucksack
- bequeme Outdoorbekleidung (lang und kurz)
- Regenbekleidung (Regenjacke, Regenhose)
- Kopfbedeckung (Kappe, Haube)
- Sonnenbrille
- Sonnenschutzcreme
- Trinkflasche
- Fitnessmatte

Programm

Mittwoch, 21. Oktober 2026

Anreise

- | | |
|-----------------|---|
| 13:00 Uhr | Begrüßung und Vorstellung des Programmes durch die Bergwanderführerin Nicole Bergmann |
| 13:30 Uhr | Vorstellung der SVS-Angebote |
| 14:00 Uhr | - BIA-Messung und individuelle Ergebnisbesprechung
- Check-in im Hotel
- Ausrüstungscheck für die folgenden Tage
- Zeit zur freien Verfügung |
| 18:00-19:30 Uhr | Abendessen im Hotel |
| ca. 20:00 Uhr | Informativer Vortrag zum Thema Wandern und die „richtige Gipfeljause“ |

Donnerstag, 22. Oktober 2026

- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| 07:30-09:00 Uhr | Frühstück im Hotel |
| 09:00-15:00 Uhr | Wanderung – Tagestour |
| 16:00-16:30 Uhr | Aktives Dehnen und Stretching |
| ab 18:00 Uhr | Abendessen im Hotel |

Freitag, 23. Oktober 2026

- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| 07:30-09:00 Uhr | Frühstück im Hotel |
| 09:00-15:00 Uhr | Wanderung – Tagestour |
| 16:00-16:30 Uhr | Aktives Dehnen und Stretching |
| ab 18:00 Uhr | Abendessen im Hotel |

Samstag, 24. Oktober 2026

- | | |
|-----------------|---|
| 07:30-09:00 Uhr | Frühstück im Hotel |
| 09:00-11:30 Uhr | Abschlusswanderung mit anschließender Feedbackrunde (inkl. Ausfüllen des Online-Fragebogens) und Verabschiedung |
| 12:00 Uhr | Abreise |

Eventuelle Änderungen vorbehalten.