

Gesunder Rücken-Camp „Starker Rücken – Aufrichten und Aufleben“

16. bis 18. Juli 2026

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Rückengesundheit und tun Sie aktiv etwas für Ihre Körperhaltung. Wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag und individuell abgestimmte Übungen für einen starken Rücken warten auf Sie.

Mit der Sportwissenschaftlerin und medizinischen Trainingstherapeutin Mag. Barbara Schagerl-Müllner lernen Sie Übungen kennen, die leicht in den Arbeitsalltag eingebaut werden können.

Die Mobilität der Wirbelsäule und eventuelle Verkürzungen und Abschwächungen des Bewegungsapparats werden getestet, um auch spezifisch auf die jeweilige Rückensituation eingehen zu können. Durch die Kleingruppe (maximal 15 Teilnehmende) ist eine individuelle Betreuung gewährleistet.

Interessante Informationen zum Thema Rücken und das Kennenlernen von Entspannungstechniken runden das Programm ab und unterstützen dabei, in der Mitte zu bleiben.

Schlechte Gewohnheiten kennen wir alle! Nutzen Sie die Möglichkeit, gute Gewohnheiten kennenzulernen und umzusetzen und schaffen Sie Ressourcen für die Herausforderungen des Lebens!

Zielgruppe

Versicherte der SVS, die etwas für Ihre Rückengesundheit tun wollen

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Testungen auf Beweglichkeit und eventuell vorhandene muskuläre Dysbalancen
- Täglich aktiver Einstieg in den Tag mit Bewegungs- und Entspannungsimpulsen
- Kennenlernen von Übungen für einen gesunden Rücken
- Kennenlernen von Entspannungstechniken
- Interessantes aus der Welt der Sportwissenschaften im Rahmen von Impulsvorträgen zum Themenbereich „Starker Rücken“
- Genusswanderung im Kurpark von Bad Hall



Hotel Miraverde – Eurothermen Resort Bad Hall
Parkstraße 4
4540 Bad Hall
eurothermen.at

Preis

498,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

398,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 50 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 vier Wochen vor dem Anreisetag fallen keine Stornokosten an, ab vier Wochen bis eine Woche vor Anreise 70 %, eine Woche vor Anreise 90 % des Gesamtpreises.

Seminarleitung

Mag Barbara Schagerl-Müllner
Sportwissenschaftlerin (Prävention/Rehabilitation),
medizinische Trainingstherapeutin, Yogalehrerin
BYO/EYU

Im Preis enthaltene Leistungen

- Umfassendes Seminarprogramm
- 2 Übernachtungen mit Vollpension im Doppelzimmer im Hotel Miraverde, mitten im Kurpark von Bad Hall
- Bahnhofstransfer von und zum Bahnhof Rohr/ Bad Hall möglich.
- Vollpension (vegetarische Kost jeden Tag als Wahl-Menü, vegan und Diät nach Voranmeldung möglich)
- Nutzung des großzügigen Wellnessbereichs mit Hallenbad und Sauna.
- Thermeneintritt in die Therme Mediterrana auch am An- und Abreisetag bis 24 Uhr.
- Kaffee, Tees und im Seminarraum

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Sportliche Bekleidung für die Indoor-Aktivitäten
- Der Witterung entsprechende Bekleidung und Schuhe für Naturspaziergänge
- Badebekleidung für den Wellnessbereich und die Therme

Programm

Donnerstag, 16. Juli 2026

bis 15:00 Uhr	Einchecken im Hotel
15:00-16:00 Uhr	Begrüßung und Vorstellung des Programms, aktives Kennenlernen und erster Einstieg ins Thema, Mobilisierungs- und Aktivierungsübungen nach der Anreise, Vorstellung der SVS-Angebote
16:00-18:30 Uhr	individuelle Messungen und Besprechungen: - Bio Impedanz-Analyse der Teilnehmenden - Testungen von Mobilität, muskulären Verkürzungen und Abschwächungen
dazwischen:	Auszeit für z.B. Wellness oder Spaziergang im Kurpark
18:30 Uhr	Abendessen und anschließend Kamingespräch zum Thema „Haltung“

Freitag, 17. Juli 2026

07:30-08:15 Uhr	Aktiver Einstieg in den Tag: Mobilisierung, Aktivierung und leichte Yogaübungen
08:30 Uhr	Frühstück – Energie für den Tag
10:00-12:00 Uhr	- Impulsvortrag „Starker Rücken“ - Aktiveinheit für unseren Rücken und Nacken - Kennenlernen von einfachen Übungen zur Kräftigung und Dehnung
12:30 Uhr	Mittagessen
14:00-16:30 Uhr	Genusswanderung im Kurpark Gehen lockert den unteren Rücken und entspannt unsere Muskulatur
16:30-18:00 Uhr	Auszeit für Wellness
18:30 Uhr	Abendessen und anschließend Kamingespräch mit Tipps zu den Themenbereichen „Sitzen, Stehen und Heben“

Samstag, 18. Juli 2026

07:30-08:15 Uhr	Aktiver Einstieg in den Tag: Mobilisierung, Aktivierung und leichte Yogaübungen
08:30 Uhr	Frühstück – Energie für den Tag
10:00-11:15 Uhr	Wiederholung der wichtigsten Übungen für den Rücken, Gelassenheit im (Berufs-) Alltag – Kennenlernen von Entspannungstechniken zur Stressbewältigung: Ruhe-Bild, bewusstes Atmen, etc.
11:15-12:00 Uhr	Offene Fragen, Abschlussrunde und Feedback (inkl. Ausfüllen des Online-Fragebogens) Seminarabschluss und Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.