

Aktiv-Camp „Langlauf auf Tirols Hochplateau Seefeld“

02. bis 04. März 2026

Der schneesichere Langlaufort Seefeld mit den nordischen WM Sportanlagen gibt uns perfekte Möglichkeiten für drei aktive Tage auf und abseits der Loipe, inkl. Entspannung. Nachhaltige Anreise per Zug möglich.

Langlaufen liegt als Ganzkörper-Ausdauersportart mit positiver Auswirkung auf Kraft und Koordination voll im Trend. Dabei bieten sich viele Möglichkeiten, von Loipenwandern mit Landschaftsgenuss bis zu Hobby-Rennlauf mit Gleichgesinnten, je nach persönlicher Zielsetzung.

Im Camp fokussieren wir uns auf die richtige Langlauftechnik inkl. sicheres Abfahren sowie einige wichtige Punkte, die einen zügigen Einstieg und Weiterentwicklung mit viel Spaß am Sport bei wenig Risiko ermöglichen.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Langlaufunterricht klassisch oder Skating
- Ergänzende Seminare

Seminarleitung

DI Florian Meissl

Diplomlanglauflehrer, staatlich geprüfter Instruktor, Diplombgesundheitstrainer

Zielgruppe

- Langlauf-Anfänger oder Wiedereinsteiger: klassische Technik (leichter zum Starten, auch bei guten Läufern wieder beliebt, wichtige Basis für das Skating-Lernen)
- Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse erweitern möchten (Skating oder klassisch)
- Bewegungs-Begeisterte, die einfach etwas Neues probieren möchten

Im Preis enthaltene Leistungen

- Gäste-Loipenticket (wird zu Beginn des ersten Unterrichts ausgegeben)
- 2x Übernachtung
- HP inkl. Suppe zu Mittag am Freitag
- Wellness-Angebot des Hotels



Das Hotel Eden**** Superior
Münchner Str. 136
6100 Seefeld
eden-seefeld.at

Preis

435,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitsrunderter

335,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ; zuzüglich 3,50 Euro Ortstaxe pro Nächtigung EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt 70 Euro. Partner können sich ebenfalls anmelden und teilnehmen, auch wenn sie nicht SVS versichert sind. Der SVS-Gesundheitsrunderter kann jedoch nur von Versicherten abgerufen werden. Leihgebühr Schi/Schuhe/Stöcke 53 Euro während Camp. (Bei Wechsel zwischen klassisch und Skating beträgt die Tagesgebühr je Set 25 Euro.)

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitsrunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Ab 25. Dezember gelten 50 % Stornogebühr. Ab 3 Tage vor Anreise werden 80 % verrechnet. Stornierungen und Änderungen die verspätet erfolgen bzw. Nichtanreise oder frühzeitige Abreise werden mit dem Gesamtbetrag verrechnet.

Wenn das vorgesehene Programm aufgrund von Schlechtwetter/Schneemangel nicht durchgeführt werden kann, wird ein entsprechendes Ersatzprogramm angeboten. Eine stornofreie Absage ist in diesem Fall nicht möglich.

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Langlaufausrüstung: Schi, Schuhe, Stöcke (Kann auch in Seefeld ausgeliehen werden)
- Wettergerechte Outdoor-Bekleidung (Empfehlung) Zwiebschalenprinzip
- UV-dichte Brille, Sonnencreme
- Badekleidung für Hotel

Programm

Montag, 02. März 2026

13:00-14:00 Uhr	Einchecken im Hotel Eden, Erhalt Gästekarte & Loipenticket (sollte ein Zimmer noch nicht beziehbar sein, Lagermöglichkeit)
bis 15:00 Uhr	Wer eine Ausrüstung benötigt, z.B. bei Sport Rückenwind bei unserem Langlauf-Startpunkt ausfassen. Dazu bitte im Verleih „SVS-Camp“ dazusagen, Sie bekommen dann an der Kasse mit Angabe Ihres Namens den Camp-Preis. Kosten: Bei konstanter Ausrüstung 53 Euro für die Zeit des Camps (Do. Nachmittag. – Sa. Vormittag). Aufbewahrung & Trocknung zwischen den Einheiten ist möglich, bitte nicht mit dem Verleih-Schuhen zu Fuß zum Hotel gehen. Bei Ausrüstungswechsel klassisch/Skating zwischen den Einheiten Normalpreis lt. Info im Shop.
15:00-17:00 Uhr	Begrüßung am Sammelplatz der Langlaufschule Rueckenwind (direkt vor dem Sportgeschäft), Gruppeneinteilung, Praxis Langlauf in Gruppen (Wir melden uns rechtzeitig vor dem Camp telefonisch, um Infos zur Gruppeneinteilung abzufragen.)
18:00-19:15 Uhr	Abendessen
19:30-20:30 Uhr	Seminar: Loipen- und Material-Basiswissen, Fachfragen zum Langlauf klassisch und Skating
Abend	Wellness & Abend genießen

Dienstag, 03. März 2026

07:00-08:45 Uhr	(je ca. 5min) Bio-Impedanz-Messung (nüchtern) Der genaue Termin für jeden Teilnehmer wird am Montag bekanntgegeben.
bis 09:00 Uhr	Frühstück
09:00-10:00 Uhr	Besprechung und Ergebnisinterpretation der Messung, Vorstellung SVS-Angebote
10:40-12:40 Uhr	Praxis Langlauf in Gruppen
Mittag	Mittagsjause (Suppe)
14:00-17:00 Uhr	Wellness, Freizeit
17:30-18:30 Uhr	Mit wenig Zeit viel für die Gesundheit erreichen: Einfach umsetzbare Möglichkeiten zur Trainingsgestaltung abseits der Loipe
18:30 Uhr	Abendessen
bis 21:00 Uhr	Möglichkeit zur Nutzung der Nachtloipe

Mittwoch, 04. März 2026

07:00-08:50 Uhr	Frühstück, Hotel auschecken
09:20 Uhr	Praxis Langlauf in Gruppen
10:20 Uhr	Verabschiedung mit Feedbackrunde (inkl. Ausfüllen des Online-Fragebogens)
bis ca. 11:00 Uhr	Rückgabe Leihmaterial, Hotel auschecken

Eventuelle Änderungen vorbehalten.