

Aktiv-Camp „Skitechnik – Start in den Winter mit professioneller, moderner Technikschiulung“

07. bis 10. Dezember 2026

Verbessern des Eigenkönnens, Tipps und Tricks zur perfekten Technik, Gemeinsames Erleben, Skifahren und Trainieren auf unterschiedlichen Pisten und Schneebedingungen

Freude und Spaß an Bewegung und Natur. Ein perfektes Techniktraining für alle Anforderungen. Praxis- und Theorieeinheiten von Experten.

Ziel ist es, Ihre Skitechnik zu optimieren und Skifahren als Ihren persönlichen Gesundheitssport im Leben zu integrieren.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Skitraining mit erfahrenen Skilehrern
- Mehrere Leistungsgruppen
- Sicherheitsschiulung, Safetychecks
- Videoanalysen
- Spezielle und allgemeine Theorie
- Materialkunde

Zielgruppe

Für alle Skifahrer, die rote Pisten befahren können.

Seminarleitung

Prof. Mag. Andreas Oberhauser
Sportwissenschaftler an der Uni Salzburg

Im Preis enthaltene Leistungen

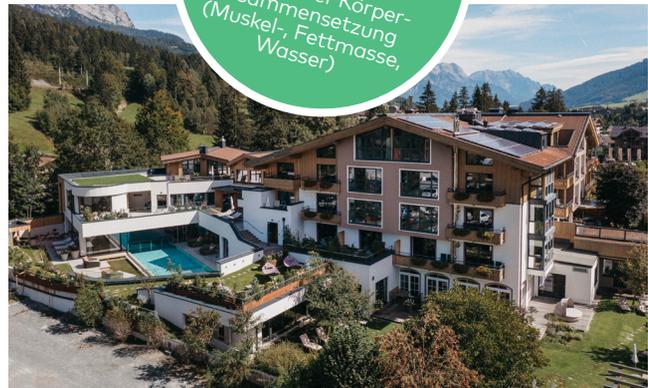
- im Top-Doppelzimmer inkludiert 3 Hotelübernachtungen mit erweiterter Halbpension
- Seminarbetreuung durch Sportwissenschaftler
- Seminarleistungen: Sportwissenschaftliche Vorträge
- Trainingsinfos und Trainingsempfehlungen

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Skibekleidung, Helm, Schneebrille, Handschuhe
- Skiausrüstung (kann vor Ort entliehen werden)



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



Biohotel Rupertus
Hütten 40, 5771 Leongang
rupertus.at

Preis

615,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

515,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 105 Euro für den gesamten Aufenthalt; Liftkarte zum ermäßigten Preis.

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 Anreise kostenfreies Storno, bis 7 Tage vor Anreise 25 %, bis 3 Tage vor Anreise 50%, ab 3 Tage vor Anreise bis zum Anreisetag 90 % des Gesamtpreises.

Programm

Montag, 07. Dezember 2026

12:00-13:00 Uhr	Eintreffen im Hotel (Zimmer nach Verfügbarkeit, sonst nach der Praxis)
13:00 Uhr	Begrüßung
14:00-16:00 Uhr	PRAXIS Einfahren, Gruppeneinteilung, Techniktraining
18:00 Uhr	Vortrag Skitechnik
19:00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 08. Dezember 2026

	Frühstücksbuffet
09:30-14:00 Uhr	PRAXIS Skitechnik in Leistungsgruppen
16:30-17:30 Uhr	Individuelle BIA-Messungen
17:30 Uhr	Vortrag zur BIA-Messung und Gesundheit
19:00 Uhr	Abendessen

Mittwoch, 09. Dezember 2026

	Frühstücksbuffet
09:30-14:00 Uhr	PRAXIS Skitechnik in Leistungsgruppen
18:00 Uhr	Vortrag: Gesundheitssport Skilauf, Trainingslehre, Auswirkung auf die allgemeine Gesundheit
19:00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 10. Dezember 2026

	Frühstücksbuffet
09:30-13:00 Uhr	PRAXIS Skitechnik in Leistungsgruppen
13:00 Uhr	Feedback (inkl. Ausfüllen des Online-Fragebogens) & Verabschiedung

Eventuelle Änderungen vorbehalten.