



## Aktiv-Camp „Carve & Control – Skitechnik neu erleben“

20. bis 22. März 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
- Sicherheitsschulung, 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

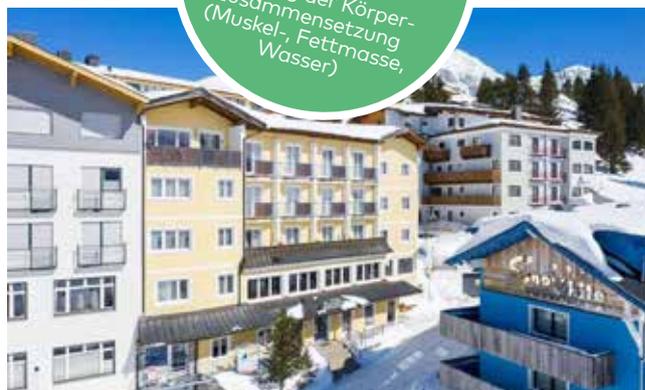
### Im Preis enthaltene Leistungen

- 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 Körperzusammensetzung (Muskel-, Fettmasse, Wasser)



Hotel Solaria  
Ringstraße 6  
5562 Obertauern  
hotel-solaria.at

### Preis

**465,00 € Paketpreis\***  
**- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**  
**365,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 100 Euro für den gesamten Aufenthalt; Liftkarte zum ermäßigten Preis; Leihhausrüstungen bitte unter „SVS Skicamp“ bei unserem Partner vorreservieren: Skiworld Obertauern +43 6643 270302 (Geschäftsführer Florian Hiebl)

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

## Freitag, 20. März 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

## Samstag, 21. März 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

## Sonntag, 22. März 2026

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

Eventuelle Änderungen vorbehalten.