



Aktiv-Camp „SVS Trainingstage: Raus aus der Komfortzone – hinein ins Training“

18. bis 20. Juni 2026

Raus aus der Komfortzone – Hinein ins Training.

Die Magie beginnt außerhalb der Komfortzone. Wer sich nur im gewohnten Rahmen bewegt und Veränderungen verhindert, entwickelt sich nicht weiter. Das trifft nicht nur in unserem alltäglichen Leben zu, sondern auch im sportlichen Sinne.

Wer immer das trainiert, was er schon kann, wird keine Steigerung erfahren.

Gemeinsam wollen wir euch moderne Trainingsmethoden vorstellen, zusammen ausprobieren und euch Impulse für zu Hause mitgeben. Wir trainieren mit unserem eigenen Körpergewicht und passen uns den Naturgegebenheiten am Berg an. Ihr stellt euch neuen Herausforderungen und erlebt dabei das Gefühl wie es ist, wenn man von der Komfortzone in die Wachstumszone übergeht. Ein Gefühl, dass ihr bestimmt mit nach Hause nehmen werdet. Aber nicht nur im sportlichen Sinne ist dies von großer Bedeutung auch im täglichen Leben ist der Schritt aus der Komfortzone von großer Wichtigkeit. Mit kleinen Mini-Veränderungen im Alltag gelingt oft schon ein großer Schritt in die richtige Richtung. Lass uns gemeinsam in der traumhaften Bergkulisse von Saalbach-Hinterglemm wandern, trainieren und entspannen.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Outdoor – Trainingseinheiten
- Geführte Wanderung
- Wahrnehmungstraining am Berg
- Vortrag: Raus aus der Komfortzone
- Workshop: Welche Trainingsmethoden sind bekannt – welche NEU – welche passen zu mir, meinem Trainingszustand und meinen sportlichen Zielen.
- Entspannungstechniken
- Tägliches aktives Erwachen

Zielgruppe

Du bist bereit zu trainieren und deine Komfortzone zu verlassen und bewegst dich gern am Berg.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte, Halbpension (Essen auf der Hütte ist nicht inkludiert)

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



Hotel Gappmaier
Glemmtaler Landesstraße 293
5753 Saalbach
www.gappmaier.at

Preis

430,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

330,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 40 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 28 Tage vor Anreise kostenfrei, danach 70 % des Gesamtpreises, 100 % am Anreisetag.

Seminarleitung

Mag. Stefanie Stöger

- Sportwissenschaftlerin, Dipl. Mental Trainerin, Wanderführerin und Inhaberin von Wicked.Beannies & Bewegungsschule Lammertal

Julia Hagenauer MSc, BSc

- Sportwissenschaftlerin, Med. Trainingstherapeutin, Neuroathletiktrainerin, TRX Trainerin

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- High heels & Krawatte dürfen zu Hause bleiben.
- Trainingsgewand für draußen
- Wanderausrüstung (Wanderschuhe, Regenbekleidung, Wanderrucksack, Sonnencreme, Kopfbedeckung)
- Schwimmbekleidung (Pool vorhanden)

Programm

Donnerstag, 18. Juni 2026

10:00-12:00 Uhr	Entspanntes Ankommen & BIA-Messung
12:00-13:00 Uhr	Begrüßung mit Kaffee & Kuchen - Vorstellung der SVS-Angebote
14:00- 15:30 Uhr	Workshop „Raus aus der Komfortzone“
15:30-17:00 Uhr	Trainingseinheit am Motorikweg – Kennenlernen von modernen Trainingsmethoden
17:00-18.30 Uhr	Erholungszeit
19:00 Uhr	Abendessen

Freitag, 19. Juni 2026

07:00-07:30 Uhr	Aktives Erwachen
08:00-09:00 Uhr	Frühstück
09:15-16:00 Uhr	Tageswanderung inkl. Gondelfahrt
16:00-18:30 Uhr	Wellness – Erholungszeit
19:00 Uhr	Abendessen
20:15 Uhr	Fragestunde mit deiner persönlichen Trainerin

Samstag, 20. Juni 2026

07:00-08:00 Uhr	Aktives Erwachen
08:15-09:15 Uhr	Frühstück
09:30-11:30 Uhr	Outdoor – Trainingseinheit
12:00-13:00 Uhr	Hotel - Check out
13:00-14:30 Uhr	Take-home messages – Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)
15:00 Uhr	Ende

Eventuelle Änderungen vorbehalten.