

Aktiv-Camp „KörperGlück hoch 4: Qi Gong, Wandern, Faszien- und Theraband-Training“

29. bis 31. Mai 2026



Finde deinen persönlichen Zugang zu gesunder Bewegung. In diesem vielfältigen Camp zeigen wir dir unterschiedliche Trainingsmethoden, die deine (innere) Kraft und Beweglichkeit verbessern.

Qi Gong trainiert Körper und Geist, das Theraband hilft die Haltung zu verbessern und fördert Gleichgewicht und Koordination. Faszientraining sorgt für gute Beweglichkeit, die ebenfalls Verspannungen lösen kann. Wandern ist ein optimaler Ausgleich für Zeit im Sitzen und drinnen, trainiert das Herz-Kreislauf-System und tut der Seele gut. In drei Tagen zeigen wir dir viele Möglichkeiten, um deinen persönlichen Zugang zu gesunder Bewegung zu finden.

Du genießt ein reichhaltiges, abwechslungsreiches 3-Tage-Aktiv-Programm mit sehr persönlicher Betreuung in zwei Kleingruppen. Dazu gibt's als Abschluss noch eine schöne Wanderung – auch hier mit der Option gemütlich oder sportlich.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- ganzheitliches Bewegungstraining
- Kräftigung
- Qi Gong
- Wandern

Zielgruppe

Personen, die Interesse an gesunder Bewegung haben und/oder noch ihren persönlichen Zugang suchen – hier bekommen sie wertvolle Ideen.

Seminarleitung

Mag. Claudia Schallauer:

- staatlich geprüfte Wander- und Schneeschuhwanderführerin, diplomierte Pilates- und Wirbelsäulen-Trainerin (Mitglied beim Pilatesverband Austria), (SVS-akkreditiert für Pilates und Rücken-Training, Wanderungen und Schneeschuhwanderungen)

Stefan Drokan Dipl.-Ing. (FH):

- Lehrer für integratives / therapeutisches Qi Gong, Diplomlehrer für achtsamkeitsorientierte Persönlichkeitsarbeit, staatlich geprüfter Instruktor für Wandern und Winterwandern, staatlich geprüfter Trainer für Fitness

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



Hotel Schreiners – Das Waldviertel Haus
Laimbach am Ostrong
3663 Laimbach am Ostrong
schreiners.at

Preis

395,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

295,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 30 Euro für den gesamten Aufenthalt.

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 laut Hotel: bis 30 Tage vor Ankunft keine Stornogebühr, 14 Tage vor Ankunft 50 % und 3 Tage vor Ankunft 100 % des Gesamtpreises.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen im Wohlfühlambiente des Hotel Schreiners – das Waldviertel Haus mit wunderschöner Parkanlage und Badeteich
- Verwöhn-Halbpension mit Frühstücksbuffet und regionalen Spezialitäten am Abend
- Seminarprogramm in Kleingruppen
- Wanderung im idyllischen Yspertal
- Nutzung des Wellnessbereichs (Bademantel wird zur Verfügung gestellt)

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Sportkleidung für drinnen, rutschfeste Socken (für Qi Gong und Theraband-Training)
- Knöchelhohe, eingegangene Wanderschuhe, kleiner Wanderrucksack, ggf. Wanderstöcke
- Eigene Trainingsmatte (im Hotel gibt es keine Matten)
- Eigenes Theraband, wenn vorhanden
- Badebekleidung für den Wellnessbereich

Programm

Freitag, 29. Mai 2026

bis 13:00 Uhr	Anreise (Check-In ab 14 Uhr möglich)
13:30-14:15	Vorstellung SVS-Programm 2026 und Zeit für Fragen
14:15-16:15	BIA-Messung (restliche Zeit für Mittags-Imbiss (nicht inkludiert) und Einchecken)
16:30-17:15	Faszien-HIIT (Gruppe 1), Qi Gong Intro (Gruppe 2)
17:30-18:15	Gruppenwechsel
18:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Samstag, 30. Mai 2026

07:30-08:15 Uhr	Faszien & Füße (Gruppe 1), Mobility (Gruppe 2)
08:30 Uhr	Gemeinsame Stärkung am Frühstücks-Buffer
10:00 Uhr	Zeit für Spaziergang (begleitet), ca. 90 Minuten
	Hinfahrt mit dem Auto ca. 8 Minuten (Fahrgemeinschaften)
12:30 Uhr	kleine Stärkung am Salatbuffet (inkludiert)
13:30-14:30 Uhr	Qi Gong vertiefend (Gruppe 1), Theraband vertiefend (Gruppe 2)
15:00-16:00 Uhr	Gruppenwechsel
danach	Zeit für Entspannung (in der großzügigen Gartenanlage mit Badeteich) oder im hauseigenen Wellnessbereich
18:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Sonntag, 31. Mai 2026

07:30-08:15 Uhr	Faszien & Füße (Gruppe 2), Mobility (Gruppe 1)
09:00 Uhr	Gemeinsame Stärkung am Frühstücks-Buffer & Check-Out
10:15 Uhr	Vortrag „Gesunde Routine fürs ganze Jahr“
	Kursabschluss, Feedback inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen
11:30 Uhr	Wanderung in zwei Gruppen/Intensitäten (ca. 2,5 bis 4 Stunden)

Eventuelle Änderungen vorbehalten.