



Aktiv-Camp „Beweg dich gesund mit Neuroathletik“

10. bis 12. September 2026

Lust auf frische Luft, neue Impulse und ein aktives Wochenende in den Bergen?

Dann ist dieses Camp genau das Richtige für dich!

Dich erwarten drei intensive Tage voller Bewegung, Naturerlebnis und achtsamer Auszeit – ideal, um Körper, Geist und dein Nervensystem in Schwung zu bringen. Erlebe eine abwechslungsreiche Mischung aus moderaten Wanderungen, kraftvollen Outdoor-Workouts und wohltuenden Entspannungseinheiten. Neurozentrierte Impulse unterstützen dabei dein Nervensystem und fördern dein inneres Gleichgewicht.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- geführte Naturwanderungen
- Bewegungseinheiten mit eigenem Körpergewicht
- Vortrag: Neuroathletik
- Workshop: Achtsamkeit erleben

Zielgruppe

Für alle, die sich gern bewusst bewegen, Gesundheit neu erleben und die Natur beim Wandern genießen wollen.

Seminarleitung

Mag. Stefanie Stöger
Sportwissenschaftlerin, Dipl. Mental Trainerin

Julia Hagenauer MSc. BSc.
Sportwissenschaftlerin, Med. Trainingstherapeutin,
Neuroathletiktrainerin, TRX Trainerin

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen
- Halbpension



Hotel Miramonte
Reitlpromenade 3
5640 Bad Gastein
hotelmiramonte.com

Preis

385,00 € Paketpreis*
- 100,00 € SVS-Gesundheitsgutschein
285,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im Einzel- oder Doppelzimmer, zzgl. Ortstaxe
EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 70 Euro

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitsgutschein erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen bis 21 Tage vor Anreise kostenfrei, danach 90 % des Gesamtpreises.

Teilnehmer sollten folgendes zum Camp mitbringen

- Trainingsgewand (Indoor & Outdoor)
- Trinkflasche und eventuell kleines Handtuch
- Turnschuhe (Hallenschuhe nicht nötig)
- Wanderausrüstung (Rucksack, Wanderschuhe, ev. Stöcke, Regenjacke, Sonnencreme, etc.)

Programm

Donnerstag, 10. September 2026

10:00-11:30 Uhr	Einchecken und BIA-Messung
12:00-13:00 Uhr	Begrüßung und Vorstellung SVS-Angebote
13:00-14:00 Uhr	kleine Mittagsjause
14:30-17:00 Uhr	Bewegungseinheit
17:15-18:00 Uhr	Vortrag – Neuroathletik
19:00 Uhr	Abendessen

Freitag, 11. September 2026

07:00-07:30 Uhr	Morning Mobility: entspannt und aktiv in den Tag starten!
07:30-08:30 Uhr	Frühstück
09:00-15:00 Uhr	geführte Wanderung
15:00-15:45 Uhr	Nachmittagsjause
16:00-17:30 Uhr	Workshop – Achtsamkeit erleben
17:30-19:00 Uhr	Wellness

Samstag, 12. September 2026

07:00-08:00 Uhr	Miracle Morning Routine
08:30-09:30 Uhr	Frühstück
10:00-12:00 Uhr	Frischlufte Kräftigung für Körper und Geist
13:00-14:00 Uhr	Feedback (inkl. Ausfüllen des Online-Fragebogens) & Take-home messages

Eventuelle Änderungen vorbehalten.