

Aktiv-Camp für Frauen „Tanze frei & werde stark“

4. bis 7. Oktober 2026

Den eigenen Körper wieder spüren, ihn in Bewegung wahrnehmen und sich selbst in der Improvisation kennenlernen.

Mithilfe von freiem und zeitgenössischem Tanz nähern wir uns der eigenen Körperlichkeit wieder mehr an und erfahren uns selbst neu. Bei funktionellem Krafttraining und zeitgenössischen Tanzstunden bewegen und tanzen wir miteinander, improvisieren zu Musik und lassen uns auf ein neues Erleben unseres Bewegungsspektrums ein. Es sind keinerlei Voraussetzungen notwendig, um teilnehmen zu können – nur die Neugierde sich selbst besser kennenzulernen und die Verbindung mit dem eigenen Körper zu vertiefen.

Zielgruppe

SVS-versicherte Frauen jeden Alters

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- zeitgenössische Tanztechnik für Anfängerinnen
- angeleitete Tanzimprovisationen
- Wahrnehmungsübungen
- funktionelles Fitnesstraining (Kraft, Beweglichkeit, Stabilität, Balance)
- gemeinsame Waldspaziergänge und Tanzen im Wald (je nach Wetterlage)

Im Preis enthaltene Leistungen

- „Sinnvollpension“: Frühstück, Vitalsnack am Nachmittag und 5-Gänge Menü abends
- freie Benützung des Wellnessbereichs und des Fitnessraumes

Seminarleitung

Linda Baburek

- Zert. Bewegungs- und Tanzpädagogin im Chladek®System
- Dipl. Personal Trainerin und Aerobic Instruktorin
- Dipl. Sozialpädagogin



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



Bio Hotel Rupertus
Hütten 40
5771 Leogang
rupertus.at

Preis

619,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

519,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 105 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 4 Wochen vor Camp-Beginn kostenlos möglich.

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- eine Turn- oder Yogamatte (wenn vorhanden)
- Sportschuhe (indoor + outdoor)
- Trinkflasche
- eine Decke
- angenehme Bewegungskleidung (Zwiebel-System)
- dicke Socken, rutschfest
- sportliche Kleidung für die Waldspaziergänge und das Tanzen im Freien
- Notizbuch und Stifte

Programm

Sonntag, 04. Oktober 2026

bis 13:15 Uhr	Anreise
13:30- 14:15 Uhr	Begrüßung und Informationen zum Ablauf des Camps, Kennenlern-Runde, Festlegen persönlicher Ziele für das Wochenende im Journal
14:30-15:15 Uhr	Gemeinsamer Tee, Kaffee und Kuchen
15:30-17:00 Uhr	Grundlagen zeitgenössischer Tanz I
17:00-19:30 Uhr	Pause inkl. gemeinsames Abendessen
19:45-20:15 Uhr	Abendliche Tanzimprovisation zum Entspannen, inkl. Achtsamkeitsübung
20:15-20:30 Uhr	Reflexion und Journaling
ab 20:30 Uhr	Freie Zeit

Montag, 05. Oktober 2026

07:30-08:15 Uhr	Sanfte Morgen-Mobilisierung „Wake Up“
08:15-09:30 Uhr	Frühstück
09:30-10:30 Uhr	Workshop gesunder Lebensstil: Zusammenhang und Auswirkungen auf die Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität.
10:30-10:45 Uhr	Begrüßung durch die SVS
10:45-11:30 Uhr	Allgemeine Informationen und Tipps zum Thema Gelenksgesundheit, inkl. erster Übungen für Zuhause – parallel dazu individuelle BIA-Messungen
11:30-12:15 Uhr	Ergebnisse BIA Messungen
12:30-13:00 Uhr	Gesundheitsangebote der SVS
13:00-14:00 Uhr	Mittagspause
14:00-15:30 Uhr	Grundlagen Zeitgenössischer Tanz II
15:30-16:15 Uhr	Kaffee- und Teepause
16:15-17:00 Uhr	Funktionelles Krafttraining I
17:00-18:30 Uhr	Freie Zeit, Entspannung
18:30-20:00 Uhr	Pause inkl. gemeinsames Abendessen
20:00-20:30 Uhr	Abendliche Tanzimprovisation zum Entspannen, inkl. Achtsamkeitsübung
20:30-20:45 Uhr	Reflexion und Journaling
ab 20:45 Uhr	Freie Zeit

Dienstag, 06. Oktober 2026

07:30-08:15 Uhr	Sanfte Morgen-Mobilisierung „Wake Up“
08:15-09:30 Uhr	Frühstück
09:30-11:00 Uhr	Grundlagen Zeitgenössischer Tanz III
11:00-12:00 Uhr	Gemeinsamer Spaziergang inkl. Tanzimprovisation im Freien (bei Schlechtwetter: Tanzimprovisation im Raum)
12:00-14:00 Uhr	Mittagspause
14:00-14:30 Uhr	Allgemeine Tipps und Informationen für eigenes Krafttraining und dem Etablieren einer Routine
14:30-15:30 Uhr	Funktionelles Krafttraining II
15:30-16:30 Uhr	Pause mit Kaffee und Tee
16:30-18:00 Uhr	Grundlagen zeitgenössischer Tanz IV
18:00-19:30 Uhr	Pause inkl. gemeinsames Abendessen
19:45-20:15 Uhr	Abendliche Tanzimprovisation zum Entspannen, inkl. Achtsamkeitsübung
20:15-20:30 Uhr	Reflexion und Journaling
ab 20:30 Uhr	Freie Zeit

Mittwoch, 07. Oktober 2026

07:30-08:15 Uhr	Sanfte Morgen-Mobilisierung „Wake Up“
08:15-09:30 Uhr	Frühstück
09:30-11:00 Uhr	Tanzimprovisation und Tanzgestaltung in der Gruppe
11:00-11:30 Uhr	Stretching und Mobilität
Im Anschluss	Reflexion, Journaling in der Gruppe, Feedbackrunde inklusive Ausfüllen der Online-Fragebögen
ab 12:30 Uhr	Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.