



## Aktiv-Camp „Die Trends im ganzheitlichen Gesundheitssport kennenlernen!“

17. bis 19. April 2026

Mach den entscheidenden Move zu einem aktiveren und gesünderen Lebensstil!

In unserem Aktiv-Camp stellen wir dir innovative Trainingsmethoden vor, die du leicht in deinem Tagesablauf integrieren kannst. Du erlebst an diesem Wochenende drei tolle sportive Tage mit viel Spaß, Abwechslung und Teamspirit!

Der Schwerpunkt des Camps liegt auf der praktischen Umsetzung. Das Programm wird von qualifizierten Fachexperten und Trainern geleitet und umgesetzt.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Joint and Health Mobility
- Koordination und Sensomotorik
- Faszien in Bewegung
- Dynamax Training
- Progressive Muskelentspannung
- TRX Slingtraining
- Functional Training
- Superbands
- Faszientraining mit Foam Roller
- Neurotunes - Entspannungsmeditation

### Zielgruppe

Unser Camp richtet sich an sportbegeisterte Selbstständige jeden Alters, die Spaß haben Neues auszuprobieren und sich verbessern möchten – sowohl im Alltag für eine ausgeglichene Work-Life-Balance, aber auch als Vorbereitung für herausfordernde Sportarten.

Auch Begleitpersonen sind willkommen und erhalten – wenn mitversichert, am Programm teilgenommen und noch nicht anderweitig genutzt – den SVS-Gesundheitshunderter. Andernfalls gilt der reguläre Preis.

### Seminarleitung

Max Mittermayr

- staatlich geprüfter Dipl. Fitnesstrainer
- sportwissenschaftlicher Berater
- TRX Mastertrainer

Marina-Florentina Schneidergruber

- Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin
- Ausbilderin zur Sport- und Fitnesstrainerin
- Faszien in Bewegung Master Trainerin

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



Hotel Schwarz Alm  
Almweg 1  
3910 Zwettl  
schwarzalm.at

### Preis

**448,00 € Paketpreis\***

**- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**

**348,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 40 Euro für den gesamten Aufenthalt.

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheits-hunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben.

Stornobedingungen: Bis 4 Wochen vor Veranstaltung kostenfrei, bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn 75 % und danach 100 % des Gesamtpreises.

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte
- Halbpension
- „Alm-Bonus“: ganztags Grander-Wasser, etc.
- Seminarbetreuung
- Nutzung des Wellnesbereichs „AlmSPA“ inkl. Bademantel für die Dauer des Aufenthaltes

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Sportbekleidung und Sportschuhe für In- und Outdoor-Aktivitäten (dabei sind die Witterungsbedingungen zu beachten)
- Gymnastikmatte
- Handtuch
- Trinkflasche
- Faszienrolle (wenn nicht vorhanden – als Leihgerät angeben)
- Badebekleidung für den Wellnesbereich

# Programm

## Freitag, 17. April 2026

### Koordination & Sensomotorik

10:00-11:30 Uhr	Start mit Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer Impedanz-Analyse (BIA)
11:30-12:30 Uhr	Vorstellung SVS-Angebote
12:30-13:30 Uhr	Mittagspause
13:30-14:45 Uhr	Koordination und Sensomotorik in Theorie und Praxis
15:00-16:00 Uhr	Dynamax Training
16:00-17:00 Uhr	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
17:00-19:00 Uhr	Zur freien Verfügung, z.B. Nutzung des AlmSPA
19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

## Samstag, 18. April 2026

### Core- & funktionelles Training

08:00-09:00 Uhr	Joint and Health Mobility
09:00-10:30 Uhr	Frühstück
10:30-12:00 Uhr	Funktionelles Training in Theorie und Praxis
12:00-13:30 Uhr	Mittagspause
13:30-15:00 Uhr	TRX-Schlingentraining
15:00-16:00 Uhr	Neurotunes - Entspannungsmeditation
16:00-19:00 Uhr	Zur freien Verfügung, z.B. Nutzung des AlmSPA
19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

## Sonntag, 19. April 2026

### Mobility & Faszien-Training

08:00-09:00 Uhr	Faszien in Bewegung
09:00-10:30 Uhr	Frühstück
11:00-12:00 Uhr	Functional stretch - Superbands
12:00-13:00 Uhr	Mittagspause
13:00-14:00 Uhr	Faszien Training mit Foam Roller
14:00-15:00 Uhr	Feedbackrunde inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen
15:00 Uhr	Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.