



Aktiv-Camp „Bergfreunde-Wandertage“

14. bis 17. Oktober 2026

Leichte bis mittelschwere Wandertouren in schöner Landschaft mit herrlichen Fernblicken.

Der Sommer ist vorbei und der Winter noch nicht da – also der perfekte Zeitpunkt für eine Herbstauszeit in den Bergen!

Bei entspannten Wanderungen ohne der Alltagshektik können wir die Seele baumeln lassen und uns an der schönen Natur rund um den Gosaukamm erfreuen.

In Gosau, am Fuße des Gosaukamms, werden wir 4 Tage gemeinsam die Bergwelt erkunden und erwandern; die Natur genießen und uns dabei über das Thema Wandern, die „richtige“ Wanderjause und Erfahrungen in der Bergwelt austauschen.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Austausch über Wandern und die „richtige Gipfeljause“
- 3 geführte Wanderungen durch eine motivierte Bergwanderführerin – zwei Tages- und eine Halbtageswanderung in den Bergen
- Wanderstöcke? Wie setze ich sie richtig ein
- Aktive Dehn- und Stretching-Einheiten mit gezielten Atemübungen während der Wanderung

Seminarleitung

Nicole Bergmann
Zertifizierte Bergwanderführerin
Dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainerin

Zielgruppe

Personen, die gerne einige lustige Tage in den Bergen rund um den Gosaukamm verbringen möchten.

Leichte bis mittelschwere Halbtages- und Tages-touren mit ca. 500 hm in den Bergen sollten für dich kein Problem sein dürfen.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Nächte im Doppel- oder Einzelzimmer
- Inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet und Abendmenü

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



Gosauerhof
Gosauseestraße 39
4824 Gosau
gosauerhof.at

Preis

600,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

500,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, Ortstaxe 3 Euro pro Person/Nacht, kein EZ-Zuschlag.

Bedarf an Wanderstöcken bitte im Vorfeld bekannt geben. Leihgebühr pro Paar Stöcke: 10 Euro. Bitte die Körpergröße angeben.

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 14 Tage vor Anreise 50 %, bis 7 Tage vor Anreise 70 %, bis 2 Tage vor Anreise 90 %, bei vorzeitiger Abreise 100 % des Gesamtpaketpreises.

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eingegangene Wanderschuhe
- Eventuell Wanderstöcke
- Wanderrucksack
- Bequeme Outdoorbekleidung (lang und kurz)
- Regenbekleidung (Regenjacke, Regenhose)
- Kopfbedeckung (Kappe, Haube) und Sonnenbrille
- Sonnenschutzcreme
- Trinkflasche

Programm

Mittwoch, 14. Oktober 2026

Anreise

13:00 Uhr	Begrüßung und Vorstellung des Programmes durch die Bergwanderführerin Nicole Bergmann
13:30 Uhr	Vorstellung der SVS-Angebote
14:00 Uhr	BIA-Messung und individuelle Ergebnisbesprechung
	Check-in im Hotel
	Ausrüstungs- und Rucksack-Check für die folgenden Tage
	Zeit zur freien Verfügung
18:00-19:30 Uhr	Abendessen im Hotel

Donnerstag, 15. Oktober 2026

07:30-09:00 Uhr	Frühstück im Hotel
09:00-15:00 Uhr	Wanderung – Tagestour
ab 18:00 Uhr	Abendessen im Hotel

Freitag, 16. Oktober 2026

07:30-09:00 Uhr	Frühstück im Hotel
09:00-15:00 Uhr	Wanderung – Tagestour
ab 18:00 Uhr	Abendessen im Hotel

Samstag, 17. Oktober 2026

07:30-09:00 Uhr	Frühstück im Hotel
09:00-11:30 Uhr	Abschlusswanderung mit anschließender Feedbackrunde (inkl. Ausfüllen des Online-Fragebogens) und Verabschiedung
12:00 Uhr	Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.