

Aktiv-Camp „Next-Level Fitness: Innovative Trainingsformen im Gesundheitssport“

BEWEGUNG, DIE MOTIVIERT – WOHLBEFINDEN, DAS BLEIBT



13. bis 15. November 2026

Dieses Camp bringt dich in Schwung: moderne Trainingsformen, einfache Alltagsintegration und vielseitige Bewegungseinheiten, die dich fitter, beweglicher und ausgeglichener machen.

Dich erwarten drei dynamische Tage mit viel Spaß, Abwechslung und gemeinsamer Motivation

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Neurozentriertes Training in Theorie & Praxis
- Joint and Health Mobility
- Koordination und Sensomotorik
- Fascial Power
- Progressive Muskelentspannung
- TRX Slingtraining
- Superbands
- Dynamischer Rücken

Zielgruppe

Unser Camp richtet sich an sportbegeisterte Selbständige jeden Alters, die Lust haben, Neues zu entdecken, ihre Fähigkeiten auszubauen und ihren Alltag aktiv zu gestalten – für mehr Balance zwischen Beruf und Privatleben.

Seminarleitung

Max Mittermayr:

- Staatlich geprüfter Dipl. Fitnessstrainer
- Sportwissenschaftlicher Berater
- TRX Mastertrainer

Marina-Florentina Schneidergruber:

- Dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin
- Ausbildnerin zur Sport- & Fitnessstrainerin
- Faszien in Bewegung Master Trainerin

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte im JUFA Hotel Bad Radkersburg
- täglicher 4h-Thermeneintritt in die Parktherme Bad Radkersburg (exkl. Abreisetag)
- Badetasche mit Badetuch und Bademantel am Zimmer
- 2 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 2 x Light Lunch (Suppe & Salat & Obstplatte)
- 2 x 4-Gang Abendessen



JUFA Hotel Bad Radkersburg
Quellenplatz 1
8490 – Bad Radkersburg
jufahotels.com/hotel/bad-radkersburg

Preis

429,50 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

329,50 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, EZ-Zuschlag 35 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: bis 4 Wochen vor Anreise kostenfrei, 4 bis 3 Wochen vor Anreise: 50 % der Gesamtsumme, 21 Tage bis 7 Tage vor Anreise: 70 % der Gesamtsumme, 7 Tage bis 1 Tag vor Anreise: 90 % der Gesamtsumme, Nichtanreise: 100 % der Gesamtsumme

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Sportbekleidung und Sportschuhe für In- und Outdoor-Aktivitäten
Dabei sind die Witterungsbedingungen zu beachten.
- Gymnastikmatte
- Handtuch
- Trinkflasche
- Badebekleidung für die Therme

Programm

Freitag, 13. November 2026

| | |
|-----------------|--|
| 10:00-11:00 Uhr | Start mit Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer Impedanz-Analyse (BIA) |
| 11:00-12:00 Uhr | Vorstellung SVS-Camp & SVS-Angebote |
| 12:00-13:00 Uhr | Mittagspause |
| 13:00-14:30 Uhr | Koordination und Sensomotorik |
| 14:45-16:00 Uhr | Funktionelles Ganzkörpertraining mit dem TRX |
| 16:00-19:00 Uhr | Wellness in der Therme Bad Radkersburg |
| 19:00 Uhr | Gemeinsames Abendessen |

Samstag, 14. November 2026

| | |
|-----------------|---|
| 08:00-08:45 Uhr | Joint & Health Mobility |
| 09:00-10:00 Uhr | Frühstück |
| 10:30-11:30 Uhr | Fascial Power |
| 11:30-12:30 Uhr | Mittagspause |
| 13:00-14:30 Uhr | Neurozentriertes Training in Theorie und Praxis |
| 15:30-16:30 Uhr | Dynamischer Rücken |
| 18:00 Uhr | Gemeinsames Abendessen |
| 19:00-23:00 Uhr | „Nacht“- Wellness in der Therme Bad Radkersburg |

Sonntag, 15. November 2026

| | |
|-----------------|---|
| 09:00-10:30 Uhr | Frühstück |
| 11:00-12:00 Uhr | Superband - Power |
| 12:00-13:00 Uhr | Mittagspause |
| 13:00-14:00 Uhr | Progressive Muskelentspannung nach Jacobson |
| 14:00-14:30 Uhr | Feedbackrunde inkl. Ausfüllen der Feedback-Fragebögen |
| 14:30 Uhr | Abreise |

Eventuelle Änderungen vorbehalten.