

## 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 Selbstständige 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. Fitnesstrainer
- Sportwissenschaftlicher Berater
- TRX Mastertrainer

Marina-Florentina Schneidergruber:

- Dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin
- Ausbilderin zur Sport- & Fitnesstrainerin
- 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



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



JUFA Hotel Bad Radkersburg  
Quellenplatz 1  
8490 – Bad Radkersburg  
[jufahotels.com/hotel/bad-radkersburg](http://jufahotels.com/hotel/bad-radkersburg)

### Preis

**429,50 € Paketpreis\***

**- 100,00 € SVS-Gesundheitsrunderter**

**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-Gesundheitsrunderter 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	Wellnessen 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“- Wellnessen 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.