



## Aktiv-Camp „KörperGlück hoch 4: Qi Gong, Wandern, Faszien- und Theraband-Training“

23. bis 25. Mai 2026

Finde deinen persönlichen Zugang zu gesunder Bewegung. In diesem vielfältigen Camp zeigen wir dir unterschiedliche Trainingsmethoden, die deine (innere) Kraft und Beweglichkeit verbessern.

Qi Gong trainiert Körper und Geist, das Theraband hilft die Haltung zu verbessern und fördert Gleichgewicht und Koordination. Faszientraining sorgt für gute Beweglichkeit, die ebenfalls Verspannungen lösen kann. Wandern ist ein optimaler Ausgleich für Zeit im Sitzen und drinnen, trainiert das Herz-Kreislauf-System und tut der Seele gut. In drei Tagen zeigen wir dir viele Möglichkeiten, um deinen persönlichen Zugang zu gesunder Bewegung zu finden.

Du genießt ein reichhaltiges, abwechslungsreiches 3-Tage-Aktiv-Programm mit sehr persönlicher Betreuung in zwei Kleingruppen. Dazu gibt's als Abschluss noch eine schöne Wanderung – auch hier mit der Option gemütlich oder sportlich.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- ganzheitliches Bewegungstraining
- Kräftigung
- Qi Gong
- Wandern

### Zielgruppe

Personen, die Interesse an gesunder Bewegung haben und/oder noch ihren persönlichen Zugang suchen – hier bekommen sie wertvolle Ideen.

### Seminarleitung

Mag. Claudia Schallauer:

- staatlich geprüfte Wander- und Schneeschuhwanderführerin, diplomierte Pilates- und Wirbelsäulen-Trainerin (Mitglied beim Pilatesverband Austria), (SVS-akkreditiert für Pilates und Rücken-Training, Wanderungen und Schneeschuhwanderungen)

Stefan Drokan Dipl.-Ing. (FH):

- Lehrer für integratives / therapeutisches Qi Gong, Diplomlehrer für achtsamkeitsorientierte Persönlichkeitsarbeit, staatlich geprüfter Instruktor für Wandern und Winterwandern, staatlich geprüfter Trainer für Fitness

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



Hotel Schreiners – Das Waldviertel Haus  
Laimbach am Ostrong  
3663 Laimbach am Ostrong  
schreiners.at

### Preis

**395,00 € Paketpreis\***

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

**295,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 30 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 laut Hotel: bis 30 Tage vor Ankunft keine Stornogebühr, 14 Tage vor Ankunft 50 % und 3 Tage vor Ankunft 100 % des Gesamtpreises.

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen im Wohlfühlambiente des Hotel Schreiners – das Waldviertel Haus mit wunderschöner Parkanlage und Badeteich
- Verwöhn-Halbpension mit Frühstücksbuffet und regionalen Spezialitäten am Abend
- Seminarprogramm in Kleingruppen
- Wanderung im idyllischen Yspertal
- Nutzung des Wellnessbereichs (Bademantel wird zur Verfügung gestellt)

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Sportkleidung für drinnen, rutschfeste Socken (für Qi Gong und Theraband-Training)
- Knöchelhohe, eingegangene Wanderschuhe, kleiner Wanderrucksack, ggf. Wanderstöcke
- Eigene Trainingsmatte (im Hotel gibt es keine Matten)
- Eigenes Theraband, wenn vorhanden
- Badebekleidung für den Wellnessbereich

## Programm

### Samstag, 23. Mai 2026

|               |   |
|---------------|---|
| bis 13:00 Uhr | Anreise (Check-In ab 14 Uhr möglich)  |
| 13:30-14:15   | Vorstellung SVS-Programm 2026 und Zeit für Fragen                                 |
| 14:15-16:15   | BIA-Messung (restliche Zeit für Mittags-Imbiss (nicht inkludiert) und Einchecken) |
| 16:30-17:15   | Faszien-HIIT (Gruppe 1), Qi Gong Intro (Gruppe 2)                                 |
| 17:30-18:15   | Gruppenwechsel  |
| 18:30 Uhr     | Gemeinsames Abendessen  |

### Sonntag, 24. Mai 2026

|                 |  |
|-----------------|--|
| 07:30-08:15 Uhr | Faszien & Füße (Gruppe 1), Mobility (Gruppe 2)   |
| 08:30 Uhr       | Gemeinsame Stärkung am Frühstücks-Buffer   |
| 10:00 Uhr       | Zeit für Spaziergang (begleitet), ca. 90 Minuten<br>Hinfahrt mit dem Auto ca. 8 Minuten (Fahrgemeinschaften) |
| 12:30 Uhr       | kleine Stärkung am Salatbuffet (inkludiert)  |
| 13:30-14:30 Uhr | Qi Gong vertiefend (Gruppe 1), Theraband vertiefend (Gruppe 2)   |
| 15:00-16:00 Uhr | Gruppenwechsel   |
| danach          | Zeit für Entspannung (in der großzügigen Gartenanlage mit Badeteich) oder im hauseigenen Wellnessbereich     |
| 18:30 Uhr       | Gemeinsames Abendessen   |

### Montag, 25. Mai 2026

|                 |  |
|-----------------|--|
| 07:30-08:15 Uhr | Faszien & Füße (Gruppe 2), Mobility (Gruppe 1)   |
| 09:00 Uhr       | Gemeinsame Stärkung am Frühstücks-Buffer & Check-Out   |
| 10:15 Uhr       | Vortrag „Gesunde Routine fürs ganze Jahr“<br>Kursabschluss, Feedback inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen |
| 11:30 Uhr       | Wanderung in zwei Gruppen/Intensitäten (ca. 2,5 bis 4 Stunden)   |

Eventuelle Änderungen vorbehalten.