



## Aktiv-Camp „X-Gesundheitstriathlon – Biken/Trailrunning/See-Durchquerung“

24. bis 27. September 2026

Früher galt Triathlon als eine Sportart, die nur von Spitzensportlern betrieben wurde, doch mittlerweile ist sie auch für Freizeitsportler interessant. Und das aus gutem Grund: Die Kombination aus Schwimmen, Laufen und Radfahren macht Triathlon zu einer umfassenden Sportart, die für jeden geeignet ist und immer mehr Anhänger findet.

### Ziel

Triathlon ist eine Disziplin, die gleich drei Ausdauersportarten kombiniert, welche den ganzen Körper auf vielfältige und ausgewogene Weise beanspruchen. Dieses Camp wandelt die drei Grunddisziplinen etwas ab, um gleichzeitig Anfänger und Fortgeschrittene in gesunder Weise zu begeistern.

### Zielgruppe

SVS-Versicherte, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten

### Seminarleitung

Mag. Dr. Wolfgang Rausch  
Sportwissenschaftler, Leistungsdiagnostiker,  
staatlich geprüfter Triathlontrainer

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Methodische Aufbau-Vermittlung von
  - Biketechnik (Bremstechnik, Bergabfahren, Kurventechnik, etc)
  - Lauftechnik (Lauf ABC)
  - Schwimm- bzw. SUP-Technik
- Vermittlung vom spezifischen Ausdauerelementen in der jeweiligen Sportart
- Theorie des Ausdauertrainings

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Nächte inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet, leichtem Mittagessen und 4-gängigem Abendessen
- frisches Obst und alkoholfreie Getränke von der Saftbar
- 7-facher Wasserspaß mit Hallen-Erlebnisbad im Hotel Brennseehof, Seewellness mit Wintergartenschleusenbad, beheiztem Swimming-Pool, Whirlpool am See, Naturbadeseen mit großem Liegesteg, hoteleigenes Strandbad

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



Hotel Brennseehof  
Seestraße 19  
9544 Feld am See  
[brennseehof.com](http://brennseehof.com)

### Preis

**547,00 € Paketpreis\***

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

**447,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 25 Euro, Leihgebühr ganztägig: Bio Hardtrail 39€, Bio Fully 49€, E-Bike Hardtrail 49€, E-Bike Fully 59€, Helm 5€, SUP kostenlos. Sollte ein Leihrad benötigt werden, sind Größe und Gewicht erforderlich

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 kostenlose Stornierung möglich, danach gelten die Stornobedingungen des Hotels

- 8-facher Sauna-Spaß mit 3x finn. Sauna, Aromagrotte, Kräutergrotte, Infrarot, Tepidarium, Natur-Sauna am See
- Badekorb mit Leihbademantel, Badetüchern und Badepantoffel
- kostenfreie Benützung der Tennisplätze beim Hotel oder der Tennisschule Krainer
- Fitnessraum mit Techno Gym-Geräten

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Laufschuhe & Laufbekleidung
- Bike/E-Bike
- Schwimmmausrüstung (Badehose/Schwimmbrille)

# Programm

## Donnerstag, 24. September 2026

11:00-13:30 Uhr	BIA-Messung – Analyse der Körperzusammensetzung
bis 13:00 Uhr	Einchecken im Hotel
13:30 Uhr	Eröffnung, Ausrüstungs-Check, Übernahme und Anpassung Leihbike
14:00-16:00 Uhr	Praxis: Techniks Schulung, Brems- & Kurventechnik, Bike-Technik-Parcours, kurze Eingewöhnungstour in Leistungsgruppen
18:00-19:00 Uhr	Vortrag: Xsundheit – Bewegung & Training
ab 19:00 Uhr	Abendessen

## Freitag, 25. September 2026

07:15-07:30 Uhr	Praxis: Aktiv in den Tag
07:45-09:30 Uhr	Frühstücksbuffet
09:30-12:30 Uhr	Praxis: Techniktraining je nach Leistungsgruppe: „Seenbiken“ mit wenig Höhenmetern bis zu „Panoramabiken“ in mittleren Höhenlagen
12:30-13:30 Uhr	Mittagspause
14:00-15:30 Uhr	Praxis: Techniktraining SUP, Techniktraining Schwimmen
17:30-18:30 Uhr	Praxis: Kurzer Abendlauf zum Auslockern
ab 19:00 Uhr	Abendessen

## Samstag, 26. September 2026

08:00-09:30 Uhr	Frühstücksbuffet
10:00-11:30 Uhr	Praxis: Lauftechnik, Trainingsmethoden Lauf
12:30-13:30 Uhr	Mittagspause
14:00-17:00 Uhr	X-Gesundheitstriathlon im Wohlfühlbereich, Schwimmen oder SUP   Bike   Lauf
17:00-19:00 Uhr	Wellness
ab 19:00 Uhr	Abendessen

## Sonntag, 27. September 2026

bis 10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
09:30-11:00 Uhr	Praxis: Stabilisationstraining für die Wirbelsäule
11:00-11:30 Uhr	Feedback (inkl. Ausfüllen des Online-Fragebogens) & Verabschiedung
bis 11:30 Uhr	Check Out Hotel

Eventuelle Änderungen vorbehalten.