

Aktiv-Camp „Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte – Die nächste Etappe“

06. bis 08. November 2026

Sie haben die Vorzüge eines gesunden Beckenbodens schon erkannt und möchten noch mehr Wissen und praktische Übungen erfahren?

In gemütlicher Atmosphäre widmen wir uns fortsetzend allen Themen, die mit dem weiblichen Beckenboden in Verbindung stehen. Wir haben so viel Zeit und Raum für Information und praktische Übungserfahrung, wie die Fortsetzung der Entdeckungsreise bedarf.

Im Mittelpunkt stehen nach Bedarf die Wiederholung von Theorie und Praxis, umfangreiche praktische Übungen und wertvolle neue Inhalte: Das Becken und der Beckenboden im menschlichen Energiekreislauf; Schnittstellen in der Praxis zwischen Lenden-Darmbeinmuskel (M. Iliopsoas) und Beckenboden; Der Atem - unerschöpfliche Energie und Kraftquelle, inkl. Bezug zum Beckenboden.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Wiederholung von Theorie und Praxis
- Der Atem in Bezug auf den Beckenboden
- Beckenboden und der Energiekreislauf
- Beckenboden und der Lenden- Darmbeinmuskel (M. Iliopsoas)
- Beckenbodengerechter Alltag
- Beckenbodengerechte Bauch- und Rückenkräftigung
- Bunte Ideenliste zum Beckenboden

Zielgruppe

Das Camp richtet sich an SVS-versicherte Frauen (und deren Begleitpersonen) aller Altersklassen mit Vorkenntnissen zum Thema Beckenboden. Alle, die seit Februar 2024 bereits bei einem SVS Aktiv-Camp zum Thema Beckenboden oder bei einem anderweitigen Beckenbodenkurs über einige Wochen, im Einzel- oder Gruppenkurs, teilgenommen haben, sind herzlich willkommen.

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



Faulenzerhotel Schweighofer
Friedersbach 53
3533 Friedersbach
faulenzerhotel.at

Preis

460,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

360,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, zzgl. Ortstaxe/Tag, EZ-Zuschlag: 30 €

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 € auf Ihr Konto gutgeschrieben.

Stornobedingungen: Bis 1 Monat vor Anreise: keine Stornogebühren, 4-1 Woche vor Anreise: 70 %, weniger als 1 Woche vor Anreise: 90 % des Gesamtpreises. Es gelten die AGBs des österreichischen Hotellerieverbandes (ÖHV).

Seminarleitung

DGKS Leopoldine Rauscher
Beckenbodenkursleiterin nach dem Bebo®-Konzept,
Therapeutic Touch Practitioner®, Regionale
Gesundheitskoordinatorin von Tut-Gut

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen
- 1. Tag: Begrüßungskaffee, Abendessen
- 2. Tag: Frühstück, Mittagessen, Abendessen
- 3. Tag: Frühstück
- Seminarbetreuung und Raummiete
- Nutzung der Faulenzeroase (Wellnessbereich)
- Nutzung Badetasche inkl. Bademantel, Badetuch

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Turn- oder Yogamatte
- Decke
- angenehme Kleidung & dicke Socken für Indoor-Aktivitäten
- witterungsgerechte Kleidung für Outdoor-Aktivitäten
- Badebekleidung für den Wellnessbereich
- Bebo-Buch vom 1. Aktiv Camp. Gegen Aufpreis von 30 € vor Ort erhältlich.

Programm

Freitag, 06. November 2026

Bis 13:00 Uhr	Anreise
13:00-13:15 Uhr	Begrüßung und Information zum Ablauf des Camps, Vorstellungsrunde und bisherige Beckenbodenerfahrungen, Wünsche, Fragen usw.
13:15-14:45 Uhr	Wiederholung von Theorie und Praxis zum Thema Beckenboden nach Bedarf, parallel dazu Messung & Besprechung der Körperzusammensetzung mittels BIA
14:45-15:15 Uhr	gemeinsamer Kaffee und Kuchen
15:15-16:00 Uhr	Vorstellung SVS-Angebote
16:00-17:00 Uhr	Der Atem - unerschöpfliche Energie und Kraftquelle und der Bezug zum Beckenboden
17:00-19:00 Uhr	Freizeit: Entspannung, Wellness
19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 07. November 2026

07:30-08:00 Uhr	„Erwecke deine weibliche Mitte“ mittels sanfter Morgengymnastik
08:00-09:30 Uhr	Frühstück
09:30-10:30 Uhr	Ganzheitliche Zusammenhänge von Becken, Beckenboden und dem menschlichen Energiekreislauf
10:30-12:00 Uhr	Gemeinsamkeiten und Schnittstellen in der Praxis mit dem Lenden- Darmbeinmuskel (M. Iliopsoas) und dem Beckenboden in Theorie & Praxis
12:00-13:30 Uhr	Mittagessen
13:30-15:00 Uhr	Outdoor-Praxis: Beckenbodengerechter Alltag
15:00-16:00 Uhr	Kaffeepause
16:00-17:00 Uhr	Kraft aus der Mitte: Beckenbodengerechte Bauch- und Rückenkräftigung: Wahrnehmung, Mobilisation, Kräftigung und Entspannung, damit Gymnastik- und Übungseinheiten in Zukunft beckenbodenschonend und rumpfkraftigend durchgeführt werden können
17:00-19:00 Uhr	Freizeit: Entspannung, Wellness
19:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 08. November 2026

08:00-09:30 Uhr	Frühstück und Check Out
09:30-11:30 Uhr	Bunte Ideenliste mit Beckenboden- und Entspannungsübungen sowie Raum und Zeit für Fragen & Antworten
11:30-12:30 Uhr	Abschlussrunde und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)