

Aktiv-Camp „Skating & Biathlon Erlebniscamp – Fit auf der Loipe, fokussiert am Schießstand“

26. bis 28. Februar 2027

Drei Tage mit Vollprofis: Das erwartet die Teilnehmer im verschneiten Filzmoos. Neben der Vermittlung und Ökonomisierung der Skating Technik auf der Sonnenloipe Neuberg werden regenerative Methoden angeboten, über Material gesprochen und sensomotorisches, wie auch psychoregulatives Training in Kombination mit Selbstmassage ausprobiert. Auch im Biathlon kann man Erfahrung sammeln. Mit Trainingstipps in der Tasche, sollten die Teilnehmer zu Hause motiviert sein, das Gelernte unter dem Motto „Mit geringem Aufwand viel bewirken“ umzusetzen.

- Effektives Ganzkörpertraining für Ausdauer, Kraft und Koordination
- Förderung von Gesundheit, Fitness und Gewichtsmanagement
- Bewegung und Erholung in der Natur
- Effizientere und kraftsparende Langlauftechnik
- Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit und Stabilität
- Schulung von Konzentration und Körperkontrolle beim Biathlonschießen
- Mehr Balance und Wohlbefinden durch gezielte Entspannung

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Material- und Ausrüstungskunde
- Koordinations- und Techniktraining
- Erlernen und Verbessern der Skating-Langlauftechnik
- Ausdauertraining mit Pulskontrolle
- Individuelle Videoanalyse zur Technikoptimierung
- Einführung in den Biathlonsport mit praktischer Schießeinheit
- Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen für mehr Beweglichkeit und eine gesunde Körperhaltung
- Entspannungs- und Regenerationstechniken für den Alltag



Hotel Neuburgerhof
Neuberger Straße 11
5532 Filzmoos
neubergerhof.at

Preis

455,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

355,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, zzgl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag: 40 €, Leihgebühr Skatingausrüstung (3 Tage): 90 €, Loipengebühr nach aktuellem Tarif

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:

- 4 Wochen bis 2 Wochen vor Anreise: 40 % des Reisepreises
- 2 Wochen bis 1 Woche vor Anreise: 70 % des Reisepreises
- Innerhalb der letzten Woche vor Anreise: 90 % des Reisepreises
- Bei verspäteter Anreise oder vorzeitiger Abreise: 100 % des Reisepreises

Wenn das vorgesehene Programm aufgrund von Schlechtwetter/ Schneemangel nicht durchgeführt werden kann, wird ein entsprechendes Ersatzprogramm angeboten. Eine stornofreie Absage ist in diesem Fall nicht möglich.

Zielgruppe

Für alle, die ihre Gesundheit stärken, ihre Fitness verbessern und die Faszination des Skatings und Biathlons erleben möchten. Das Camp ist sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Seminarleitung

Mag. Maria Theurl-Walcher:
Studium der Sportwissenschaften, Psychologie,
Philosophie und Pädagogik, Skilanglauftrainerin,
Ex-Rennläuferin

Ing. Achim Walcher:
Skilanglauf- und Biathlontrainer,
Ex-Rennläufer

Im Preis enthaltene Leistungen

- Trainerpauschale
- Zwei Nächtigungen
- HP + Mittagssuppe, Gebäck
- Wellness: Hallenbad, Saunen

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Skilanglauf Ausrüstung für die Skating Technik, sofern vorhanden, Leihmaterial nach Voranmeldung möglich
- Funktionelle Outdoor-Trainingsbekleidung für unterschiedliche Temperaturen (nach dem Schichtprinzip) sowie Regenbekleidung
- Bequeme Sportbekleidung für Indoor – Einheit und eventuell Hallenschuhe
- Herzfrequenzmesser/Pulsuhr zur Trainingssteuerung (sofern vorhanden)

Programm

Freitag, 26. Februar 2027

10:30-12:00	Körper-Check: Messungen der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse= BIA-Messung)
anschließend	Einchecken im Hotel Neubergerhof, Mittagssuppe, Gebäck Ausgabe der Leihhausrüstung
12:30-14:00	Begrüßung durch SVS und Seminarleitung Informationen und Kurzvortrag: Material und Sicherheitshinweise Vorstellen von SVS-Angeboten
14:30-14:45	Warmup allgemein/ spezifische Imitationsübungen vor dem Hotel
14:45-16:45	Skilanglauf Skating Technik- und Ausdauerschulung
Anschließend ab 18:30	Entspannung, Wellness Abendessen

Samstag, 27. Februar 2027

08:00-09:00	Frühstück
09:30-09:45	Warmup allgemein/spezifische Imitationsübungen
09:45-11:30	Skilanglauf – Skating Technik- und Ausdauerschulung
11:30-11:45	Technik Videoaufnahme
12:00-14:00	Mittagspause/Mittagessen Technik Videoanalyse
14:00-14:30	Biathlon Einschulung im Seminarraum
14:30-16:45	Schnupperbiathlon oder Techniktraining Skating
anschließend ab 18:30	Entspannung, Wellness Abendessen
20:30-22:00	Impulsvortrag Psychoregulatives Training – Methodenanwendung, Selbstmassage, Feedbackrunde (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)

Sonntag, 28. Februar 2027

07:00-08:45	Frühstück
07:30-08:00	Early Bird I Funktionales Training auf Airex Balance Pads
08:00-08:30	Variante II Funktionales Training auf Airex Balance Pads
09:00-10:30	Skilanglauf Skating Technikfestigung
11:00	Auschecken

Eventuelle Programmänderungen vorbehalten!