

## 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 Impedanzanalyse)
- 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

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



Hotel Neubergerhof  
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, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 40 € für den gesamten Aufenthalt, 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

### 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.

## Im Preis enthaltene Leistungen

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

Gratis Öffis im Bundesland Salzburg: Infos unter [www.guestmobilityticket.at](http://www.guestmobilityticket.at)

## Seminarleitung

- Mag. Maria Theurl-Walcher:  
Studium der Sportwissenschaften, Psychologie,  
Philosophie und Pädagogik, Skilanglauftrainerin,  
Ex-Rennläuferin
- Ing. Achim Walcher:  
Skilanglauf- und Biathlontrainer, Ex-Rennläufer

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

### Samstag, 27. Februar 2027

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

### Sonntag, 28. Februar 2027

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