

## Aktiv-Camp „Skilanglauf-Klassik – in der Spur mit den Langlauf-Profis“

18. bis 20. Dezember 2026

Das Skilanglauf-Klassik-Camp verbindet effizientes Techniktraining mit gezieltem Ausdauer- und Koordinationstraining auf der Loipe. Schritt für Schritt wird an einer kraftsparenden, rhythmischen und sauberen klassischen Technik gearbeitet – ergänzt durch individuelle Videoanalysen, Materialkunde und praxisnahe Trainingstipps.

Im Fokus stehen ein effektiver Ganzkörperreiz, die Verbesserung von Haltung, Stabilität und Bewegungsabläufen sowie ein gezieltes Training im optimalen Belastungsbereich. Ergänzt durch Mobilisation, Kräftigung und Regeneration entsteht ein strukturiertes Camp für spürbare Fortschritte auf der Loipe und im Körpergefühl.

Zwischen den Einheiten sorgt das Hotel Berghof mit Erholung, Wellness und regionaler Kulinarik für die nötige Regeneration und rundet das sportliche Wintercamp optimal ab.

### Programm

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

### Zielgruppe

Für alle, die ihre Fitness steigern, ihre Gesundheit stärken und den klassischen Skilanglauf technisch fundiert erleben möchten – unabhängig vom Leistungsniveau

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



Hotel Berghof in Ramsau am Dachstein  
Ramsau 192  
8972 Ramsau am Dachstein  
hotel-berghof.at

### Preis

475,00 € Paketpreis\*  
- 100,00 € Gesundheitshunderter  

---

375,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

\* Pro Person im DZ, zzgl. Ortstaxe, kein EZ-Zuschlag

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 innerhalb von 4 Wochen ab Campstart: 4 bis 2 Wochen vor Anreise: 40 % des Reisepreises, 2 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.

### Seminarleitung

Mag. Maria Theurl-Walcher, Skilanglauftrainerin,  
Ex-Rennläuferin

## Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen mit Halbpension (Vital-Frühstück, Light Lunch = Mittagssuppe und Gebäck, 5-gängiges Gourmet-Wahlmenü am Abend)
- SPA & Wellness: Hallenbad, Biosauna, Finnische Sauna, Panoramasauna, Dampfbad, Infrarotkabine, Wintergarten, Naturbadeteich, Kneippbecken, Fitnessraum, Tee-Saftbar, Ruheraum

## Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

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

## Programm

### Freitag, 18. Dezember 2026

|                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:30-12:00 Uhr | Körper-Check: BIA-Messung der Körperzusammensetzung                                                                                                                                                                            |
| anschließend    | Einchecken im Hotel, Light Lunch (Mittagssuppe mit Gebäck), Ausgabe der Leih-ausrüstung                                                                                                                                        |
| 12:30-14:00 Uhr | Kick-off durch SVS und Seminarleitung<br>Informationen, Sicherheitshinweise (PSA, Tourenplanung, Verhaltensregel usw.) und Kurzvortrag: Material<br>Einblick in die SVS-Angebote und Besprechung der BIA-Messung in der Gruppe |
| 14:30-14:45 Uhr | Warmup allgemein/spezifische Imitationsübungen vor dem Hotel                                                                                                                                                                   |
| 14:45-16:45 Uhr | Skilanglauf - klassische Technik- und Ausdauerschulung, Dehnen                                                                                                                                                                 |
| anschließend    | Entspannung, Wellness im SPA                                                                                                                                                                                                   |
| ab 18:30 Uhr    | 5-gängiges Gourmet-Wahlmenü                                                                                                                                                                                                    |
| 20:30-22:00 Uhr | Impulsvortrag: Was kann ich von Profis lernen? Ernährungs- und Trainingstipps                                                                                                                                                  |

### Samstag, 19. Dezember 2026

|                 |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:00-09:00 Uhr | Vitalfrühstück                                                                                                                                                                                                                                |
| 09:30-09:45 Uhr | Warmup allgemein/spezifische Imitationsübungen                                                                                                                                                                                                |
| 09:45-11:30 Uhr | Skilanglauf – klassische Technik- und Ausdauerschulung, Dehnen                                                                                                                                                                                |
| 11:30-11:45 Uhr | Technik Videoaufnahme                                                                                                                                                                                                                         |
| 12:00-14:00 Uhr | Mittagspause/Light Lunch (Mittagssuppe mit Gebäck)<br>Technik Videoanalyse<br>Event-Highlight: Besuch des FIS Weltcups der Nordischen Kombination in der Ramsau (17. -19.12.2026) mit Gelegenheit, den Bewerb live mitzuerleben und zuzusehen |
| 14:30-16:00 Uhr | Technik- und Ausdauerschulung klassisch, Dehnen                                                                                                                                                                                               |
| anschließend    | Entspannung, Wellness im SPA                                                                                                                                                                                                                  |
| ab 18:30 Uhr    | 5-gängiges Gourmet-Wahlmenü                                                                                                                                                                                                                   |
| 20:30-22:00 Uhr | Impulsvortrag: Psychoregulatives Training – Methoden-anwendung, Selbstmassage, Feedbackrunde (inkl. Ausfüllen des Online-Fragebogens)                                                                                                         |

### Sonntag, 20. Dezember 2026

|                 |                                                            |
|-----------------|------------------------------------------------------------|
| 07:00-08:45 Uhr | Vitalfrühstück                                             |
| 07:30-08:00 Uhr | Early Bird / 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 klassische Technikfestigung                    |
| 11.00 Uhr       | Check-out                                                  |

Eventuelle Änderungen vorbehalten.