

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



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

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

Preis

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

375,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, zzgl. Ortstaxe

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 für 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 Leihhausrüstung
12:30-14:00 Uhr	Kick-off durch SVS und Seminarleitung Informationen, Sicherheitshinweise (PSA, Tourenplanung, Verhaltensregel usw.) und Kurzvortrag: Material 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) Technik Videoanalyse 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 – Methodenanwendung, 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