

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

08. bis 10. Jänner 2027

Wenn die Loipen in Ramsau am Dachstein perfekt gespurt sind und die klare Winterluft jede Bewegung leichter macht, beginnt dein optimales Trainingsumfeld für Ausdauer, Technik und Leistung.

Das Skating & Biathlon-Erlebniscamp setzt auf ein sportliches Ganzkörpertraining auf der Loipe: effiziente Skating-Technik, gezielte Ausdauerheiten und koordinatives Training zur Verbesserung von Kraftübertragung, Stabilität und Rhythmus.

Im Biathlonteil stehen Konzentration, Atemkontrolle und Präzision im Fokus – unter realistischen Bedingungen am Schießstand wird die Verbindung aus körperlicher Belastung und mentaler Ruhe gezielt geschult. Ergänzt durch Videoanalyse, funktionelles Athletiktraining und regenerative Einheiten entsteht ein strukturiertes Trainingscamp für alle, die ihre Leistung im Wintersport gezielt weiterentwickeln wollen.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektr. Impedanz-Analyse)
- Material- und Ausrüstungskunde
- Koordinations- und Techniktraining
- Erlernen und Verbessern der Skating-Langlauftechnik
- Ausdauertraining mit Pulskontrolle
- Ernährungstipps vor/während/nach d. Training
- Individuelle Videoanalyse z. 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 (Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung)

Zielgruppe

Für alle, die ihre Gesundheit stärken, ihre Fitness gezielt verbessern und die Faszination des Skatings und Biathlons erleben möchten. Das Camp richtet



Hotel Berghof
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

480,00 € Paketpreis*

- 100,00 € Gesundheitshunderter

380,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, zzgl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 90 €

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 – 2 Wochen vor Anreise sind 40 % des Reisepreises zu bezahlen, 2 – 1 Wochen vor Anreise sind 70 %, innerhalb der letzten Woche vor Anreise sind 90 % des Reisepreises zu bezahlen. Bei verspäteter Anreise oder vorzeitiger Abreise werden 100 % des Reisepreises in Rechnung gestellt. 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.

sich sowohl an Einsteiger als auch an Fortgeschrittene – unabhängig vom Leistungsniveau.

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

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

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 ev. Hallenschuhe
- Herzfrequenzmesser/Pulsuhr zur Trainingssteuerung (sofern vorhanden)

Programm

Freitag, 08. Jänner 2027

10:30-12:00 Uhr	Körper-Check – Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse = BIA-Messung)
anschließend	Einchecken im Hotel Berghof, Mittagssuppe, Gebäck Ausgabe der Leihhausrüstung
12:30-14:00 Uhr	Kick-off durch SVS und Seminarleitung Information und Kurzvortrag: Material und Sicherheitshinweise Vorstellung der SVS-Angebote und Interpretation der BIA-Messungsergebnisse in der Gruppe
14:30-14:45 Uhr	WarmUp allgemein/spezifische Imitationsübungen vor dem Hotel
14:45-16:45 Uhr	Skilanglauf Skating Technik- und Ausdauerschulung, Dehnen
anschließend	Entspannung, SPA & Wellness
ab 18:30 Uhr	Abendessen mit 5-gängigem Gourmet-Wahlmenü
20:30-21:30 Uhr	Impulsvortrag: Was können wir von Profis lernen? Ernährungs- und Trainingstipps

Samstag, 09. Jänner 2027

08:00-09:00 Uhr	Vitalfrühstück
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/Light Lunch Technik Videoanalyse
14:00-14:15 Uhr	Biathlon Einschulung im Seminarraum, Sicherheitshinweise
14:15-16:30 Uhr	Schnupperbiathlon oder Techniktraining Skating
anschließend	Entspannung, SPA & Wellness
ab 18:30 Uhr	Abendessen mit 5-gängigem Gourmet-Wahlmenü
20:30-21:30 Uhr	Impulsvortrag: Psychoregulatives Training – Methodenanwendung, Selbstmassage Feedbackrunde (inkl. Ausfüllen des Online-Feedbackbogens)

Sonntag, 10. Jänner 2027

07:00-08:45 Uhr	Vitalfrühstück
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, Dehnen
11:00 Uhr	Check-out