

Aktiv-Camp „Carve & Control – Skitechnik neu erleben“

08. bis 11. März 2027

Verbessern des Eigenkönnens, Tipps und Tricks zur perfekten Technik. Gemeinsames Erleben, Skifahren und Trainieren auf unterschiedlichen Pisten und Schneebedingungen.

Freude und Spaß an Bewegung und Natur. Ein perfektes Techniktraining für alle Anforderungen. Praxis- und Theorieeinheiten von Experten.

Ziel ist es, Ihre Skitechnik zu optimieren und Skifahren als Ihren persönlichen Gesundheitssport im Leben zu integrieren

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanzanalyse)
- Skitraining mit erfahrenen Skilehrern
- Mehrere Leistungsgruppen
- Sicherheitsschulung, Safetychecks
- Videoanalysen
- Spezielle und allgemeine Theorie
- Materialkunde

Zielgruppe

Für alle Skifahrer, die rote Pisten befahren können.

Seminarleitung

Prof. Mag. Andreas Oberhauser:
Sportwissenschaftler an der Uni Salzburg
sportcamps-salzburg.com

Im Preis enthaltene Leistungen

- im Top-Doppelzimmer inkludiert 3 Hotelübernachtungen mit Frühstücksbuffet und 3-Gang Abendmenü
- Seminarbetreuung durch Sportwissenschaftler
- Seminarleistungen: Sportwissenschaftliche Vorträge
- Trainingsinfos und Trainingsempfehlungen

Gratis Öffis im Bundesland Salzburg: Infos unter www.guestmobilityticket.at



Hotel Mosermandl
Ringstraße 10
5562 Obertauern
mosermandl.at

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

Preis

599,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

499,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 35 € für den gesamten Aufenthalt (nur 2 EZ verfügbar), DZ zur Einzelnutzung € 180 für den gesamten Aufenthalt
Liftkarten zum ermäßigten Preis

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: bis 4 Wochen vor Anreise
kostenfreies Storno, bis 7 Tage vor Anreise 25%, bis 3 Tage vor Anreise 50%, 3 Tage vor Anreise bis zum Anreisetag 90%.

Der Abschluss einer Reise-Stornoversicherung wird empfohlen!

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Skibekleidung, Helm, Schneebrille, Handschuhe
- Skiausrüstung (kann vor Ort entliehen werden)

Es wird darauf hingewiesen, dass die Teilnehmenden eine für die Sportart angemessene Schutzausrüstung, wie zB Helm, zu verwenden haben.

Programm

Montag, 08. März 2027

12:00-13:00 Uhr	Eintreffen im Hotel (Zimmer nach Verfügbarkeit, sonst nach der Praxis)
13:00 Uhr	Begrüßung
14:00-16:00 Uhr	PRAXIS Einfahren, Gruppeneinteilung, Techniktraining
18:00 Uhr	Vortrag Skitechnik
19:00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 09. März 2027

	Frühstücksbuffet
09:30-14:00 Uhr	PRAXIS Skitechnik in Leistungsgruppen
16:00-17:30 Uhr	Individuelle BIA-Messungen
17:30 Uhr	Vortrag zur BIA-Messung und Gesundheit
19:00 Uhr	Abendessen

Mittwoch, 10. März 2027

	Frühstücksbuffet
09:30-14:00 Uhr	PRAXIS Skitechnik in Leistungsgruppen
18:00 Uhr	Vortrag: Gesundheitssport Skilauf, Trainingslehre, Auswirkung auf die allgemeine Gesundheit
19:00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 11. März 2027

	Frühstücksbuffet
09:30-13:00 Uhr	PRAXIS Skitechnik in Leistungsgruppen
13:00 Uhr	Feedback (inkl. Ausfüllen des Online-Fragebogens) & Verabschiedung

Eventuelle Änderungen vorbehalten.