

Aktiv-Camp „Langlauf auf Tirols Hochplateau Seefeld“

01. bis 03. März 2027

Der schneesichere Langlaufort Seefeld mit der WM-erprobten Arena 365 gibt uns perfekte Möglichkeiten für drei aktive Tage auf und abseits der Loipe, inkl. Entspannung. Nachhaltige Anreise per Zug möglich.

Langlaufen liegt als Ganzkörper-Ausdauersportart mit positiver Auswirkung auf Kraft und Koordination voll im Trend. Dabei bieten sich viele Möglichkeiten, von Loipenwandern mit Landschaftsgenuss bis zu Hobby-Rennlauf mit Gleichgesinnten, je nach persönlicher Zielsetzung.

Im Camp fokussieren wir uns auf die richtige Langlauftechnik inkl. sicheres Abfahren sowie einige wichtige Punkte, die einen zügigen Einstieg und Weiterentwicklung mit viel Spaß am Sport bei wenig Risiko ermöglichen.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Langlaufunterricht klassisch oder Skating
- Ergänzende Seminare (siehe Ablaufplan)

Zielgruppe

- Langlauf-Anfänger oder Wiedereinsteiger: klassische Technik (leichter zum Starten, auch bei guten Läufern wieder beliebt, wichtige Basis für das Skating-Lernen)
- Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse erweitern möchten (Skating oder klassisch)
- Bewegungs-Begeisterte, die einfach etwas Neues probieren möchten

Seminarleitung

DI Florian Meissl:
Diplomlanglauflehrer, staatlich geprüfter Instruktor,
Diplomgesundheitstrainer, Team der
Langlaufschule Rueckenwind Seefeld

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



Das Hotel Eden**** Superior
Münchner Str. 136
6100 Seefeld
eden-seefeld.at

Preis

458,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

358,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, zzgl. 5 € Ortstaxe/Tag, EZ-Zuschlag: 110 €

Leihgebühr Schi/Schuhe/Stöcke: 55 € während Camp. (Bei Wechsel zwischen klassisch und Skating beträgt die Tagesgebühr je Set 25 €.)

Die Bezahlung des Camp-Preise erfolgt über das Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 € auf Ihr Konto gutgeschrieben.

Meldeschluss 18. Jänner 2027

Bitte bei der Anmeldung angeben: klassisch oder Skating und ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r. Infos zur Stil-Auswahl: www.langlaufschule-rueckenwind-seefeld.at/#klassisch_oder_skating

Stornobedingungen:

Ab 31. Jänner 2028 gelten 50% Stornogebühr. Ab 3 Tage vor Anreise werden 80 % verrechnet. Stornierungen und Änderungen, die verspätet erfolgen bzw. Nichtanreise oder frühzeitige Abreise werden mit dem Gesamtbetrag verrechnet.

Im Übrigen gelten die Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen Hotellerie bzw. AGB der Langlaufschule.

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.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2x Übernachtung
- Loipen-7-Tages-Ticket (wird bei Ankunft im Hotel auf die Gästekarte aufgebucht)
- Unterrichtseinheiten
- Reichhaltiges Tiroler Frühstücksbuffet mit frischen Früchten, duftendem Brot, uvm.
- Eden Genießerhalbpension: täglich 4-Gang-Wahlmenü & Buffet (nur bei Buchung Halbpension)
- freie Benutzung des Wellnessbereiches EDEN-SPA mit Innen- /Außenpool, Grandewasser und Tee, Badetasche mit kuscheligem Bademantel und Badetüchern während Aufenthalt

- kostenloses Parken im Freien (überdachte Parkplätze und Garage gegen Gebühr)
- kostenfreies W-LAN im Hotel

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Langlaufausrüstung: Schi, Schuhe, Stöcke (Kann auch in Seefeld ausgeliehen werden)
- Wettergerechte Outdoor-Bekleidung (Empfehlung: Zwiebschalenprinzip)
- UV-dichte Brille, Sonnencreme
- Gymnastikmatte (oder Badetuch verwenden) für Turnübungen am Boden
- Badekleidung für Hotel

Programm

Montag, 01. März 2027

13:00-14:00 Uhr	Einchecken im Hotel Eden, Erhalt Gästekarte & Loipenticket (Zimmer ab 15:00 Uhr beziehbar - sollte ein Zimmer noch nicht beziehbar sein, Lagermöglichkeit)
bis 15:00 Uhr	Wer eine Ausrüstung benötigt, bitte rechtzeitig ausfassen. Falls die Ausleihe bei „Sport Rueckenwind“ bei unserem Startpunkt erfolgt, ist der Name sowie „Teilnahme am SVS-Camp“ bekanntzugeben. Die Bezahlung erfolgt bei der Kassa. In dem Fall ist kein Check-in über die PCs am Verleih-Terminal nötig. Für Aufbewahrung, Trocknung und ev. private Ausrüstung kann bei Bedarf im Shop ein Locker gemietet werden.
15:00-17:00 Uhr	Begrüßung am Sammelplatz der Langlaufschule Rueckenwind (direkt vor dem Sportgeschäft), Gruppeneinteilung, Praxis Langlauf in Gruppen (Wir melden uns rechtzeitig vor dem Camp telefonisch, um Infos zur Gruppeneinteilung abzufragen.)
18:00-19:15 Uhr	Abendessen
19:30-20:30 Uhr	Seminar: Loipen-, Loipennetz Region Seefeld und Material-Basiswissen
Abend	Wellness & Abend genießen

Dienstag, 02. März 2027

07:00-08:45 Uhr	(je ca. 5 min:) Bio-Impedanz-Messung (nüchtern) – Terminbekanntgabe nach Abendseminar vom Vortag
bis 09:00 Uhr	Frühstück
09:00-10:00 Uhr	Besprechung und Ergebnisinterpretation der Messung, Vorstellung SVS-Angebote
10:40-12:40 Uhr	Praxis Langlauf in Gruppen, ab Sammelplatz der Langlaufschule
13:30 Uhr	Mittagsjause (Suppe) im Hotel
14:00-17:00 Uhr	Wellness, Freizeit
17:30-18:30 Uhr	Mit wenig Zeit viel für die Gesundheit erreichen, Trainingsgestaltung abseits der Loipe: Einfach umsetzbare Übungen, die die Haltung verbessern und die Stabilität auf Langlaufski verbessern.
18:30 Uhr	Abendessen
bis 21:00 Uhr	Möglichkeit zur Nutzung der Nachtloupe (Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 17:00 - 20:30 Uhr)

Mittwoch, 03. März 2027

07:00-08:50 Uhr	Frühstück, Hotel auschecken
09:30-10:30 Uhr	Praxis Langlauf in Gruppen, gemeinsame Verabschiedung und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)
bis ca. 11:00 Uhr	Rückgabe Leihmaterial, Hotel auschecken