

Aktiv-Camp „In der Spur zu mehr Fitness mit Skilanglauf klassisch & Biathlon“

15. bis 17. Jänner 2027

Drei Tage mit Vollprofis: Das erwartet die Teilnehmenden im verschneiten Filzmoos. Neben der Vermittlung und Ökonomisierung der klassischen Technik auf der Sonnenloipe Neuberg werden regenerative Methoden angeboten, über Material gesprochen und sensomotorisches, wie auch psychoregulatives Training in Kombination mit Selbstmassage ausprobiert. Auch im Biathlon kann man Erfahrung sammeln. Mit Trainingstipps in der Tasche, sollten die Teilnehmenden zu Hause motiviert sein, das Gelernte unter dem Motto „Mit geringem Aufwand viel bewirken“ umzusetzen.

- Effektives Ganzkörpertraining für Ausdauer, Kraft und Koordination
- Förderung von Gesundheit, Fitness und Gewichtsmanagement
- Bewegung und Erholung in der Natur
- Effizientere und kraftsparende Langlauftechnik
- Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit und Stabilität
- Schulung von Konzentration und Körperkontrolle beim Biathlonschießen
- Mehr Balance und Wohlbefinden durch gezielte Entspannung

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanzanalyse)
- Material- und Ausrüstungskunde
- Koordinations- und Techniktraining
- Erlernen und Verbessern der klassischen Langlauftechnik
- Ausdauertraining mit Pulskontrolle
- Individuelle Videoanalyse zur Technikoptimierung
- Einführung in den Biathlonsport mit praktischer Schießeinheit
- Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen für mehr Beweglichkeit und eine gesunde Körperhaltung

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



Hotel Neuburgerhof
Neuberger Straße 11
5532 Filzmoos
neubergerhof.at

Preis

455,00 € Paketpreis*

- 100,00 € Gesundheitshunderter

355,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 40 € für den gesamten Aufenthalt, Leihgebühr klassisch (3 Tage) 70 €, Loipengebühr nach aktuellem Tarif

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 Wochen bis 2 Wochen vor Anreise: 40 % des Reisepreises
- 2 Wochen 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

Zielgruppe

Für alle, die ihre Gesundheit stärken, ihre Fitness verbessern und die Faszination des klassischen Skilanglaufs und Biathlons erleben möchten. Das Camp ist sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Im Preis enthaltene Leistungen

- Trainerpauschale
- Zwei Nächtigungen
- HP + Mittagssuppe, Gebäck
- Wellness: Hallenbad, Saunen

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

Seminarleitung

- Mag. Maria Theurl-Walcher:
Studium der Sportwissenschaften, Psychologie,
Philosophie und Pädagogik, Skilanglauftrainerin,
Ex-Rennläuferin
- Ing. Achim Walcher:
Skilanglauf- und Biathlontrainer, Ex-Rennläufer

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 eventuell Hallenschuhe
- Herzfrequenzmesser/Pulsuhr zur Trainingssteuerung (sofern vorhanden)

Programm

Freitag, 15. Jänner 2027

10:30-12:00 Uhr	Körper-Check: Messungen der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanzanalyse= BIA-Messung)
anschließend	Einchecken im Hotel Neubergerhof, Mittagssuppe, Gebäck Ausgabe der Leihhausrüstung
12:30-14:00 Uhr	Begrüßung durch SVS und Seminarleitung Informationen und Kurzvortrag: Material und Sicherheitshinweise Vorstellen von SVS-Angeboten
14:30-14:45 Uhr	Warmup allgemein/ spezifische Imitationsübungen vor dem Hotel
14:45-16:45 Uhr	Skilanglauf klassische Technik- und Ausdauerschulung
Anschließend	Entspannung, Wellness
ab 18:30 Uhr	Abendessen

Samstag, 16. Jänner 2027

08:00-09:00 Uhr	Frühstück
09:30-09:45 Uhr	Warmup allgemein/spezifische Imitationsübungen
09:45-11:30 Uhr	Skilanglauf – klassische Technik- und Ausdauerschulung
11:30-11:45 Uhr	Technik Videoaufnahme
12:00-14:00 Uhr	Mittagspause/Mittagessen Technik Videoanalyse
14:00-14:30 Uhr	Biathlon Einschulung im Seminarraum
14:30-16:45 Uhr	Schnupperbiathlon oder Techniktraining klassisch
anschließend	Entspannung, Wellness
ab 18:30 Uhr	Abendessen
20:30-22:00 Uhr	Impulsvortrag Psychoregulatives Training – Methodenanwendung, Selbstmassage; Feedbackrunde (inkl. Ausfüllen des Online-Fragebogens)

Sonntag, 17. Jänner 2027

07:00-08:45 Uhr	Frühstück
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 klassische Technikfestigung
11:00 Uhr	Auschecken