

Frauen-Aktiv-Camp „Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“

19. bis 21. Februar 2027

Entdecken Sie Ihren Beckenboden als tragende Mitte Ihres Körpers! Beim Thema Beckenboden ist Vorsorge von enormer Wichtigkeit. In gemütlicher Atmosphäre widmen wir uns allen Themen, die mit dem weiblichen Beckenboden in Verbindung stehen. Wir haben viel Zeit und Raum für Information und praktische Übungserfahrung.

Für viele Frauen ist Ihr Beckenboden ein eher unbekanntes Körpergebiet. Doch wussten Sie, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für unser Körpergefühl, unsere Haltung, unsere Figur und somit auch für unser inneres und äußeres Erscheinungsbild? Viele kämpfen mit einer Beckenbodenschwäche und deren Folgeproblemen. Im Mittelpunkt stehen neben fundierter theoretischer Wissensvermittlung auch umfangreiche praktische Übungen zum Kennenlernen, Kräftigen und Entspannen Ihres Beckenbodens.

Die Entdeckungsreise ermöglicht mehr Lebensqualität, Freude, Zuversicht und Selbstbewusstsein. Sie werden zudem motiviert, mehr Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Theoretisches Wissen über den Beckenboden
- Praxis Beckenbodentraining: Körperwahrnehmung, Kräftigung, Beweglichkeit, Entspannung
- Gleichgewicht und Beckenboden
- Integration des Beckenbodens in den Alltag, inklusive Verhaltenstipps
- Vermittlung Zusammenhänge Beckenboden und Gesunder Rücken
- Beckenbodengerechtes Ausdauer- und Krafttraining
- Brustgesundheit – Selbstfürsorge – Praxistipps



Hotel Klaus im Weinviertel
Julius-Bittner-Platz 4
2120 Wolkersdorf im Weinviertel
hotel-klaus.at

Preis

495,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

395,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ und EZ, exkl. Ortstaxe/Tag

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 1 Monat vor Anreise: keine Stornogebühren, 4-1 Woche vor Anreise: 70 %, weniger als 1 Woche vor Anreise: 90 % des Gesamtpreises. Es gelten die AGBs des österreichischen Hotellerieverbandes (ÖHV).

Zielgruppe

Das Camp richtet sich an SVS-versicherte Frauen und deren Begleitpersonen aller Altersklassen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Seminarleitung

DGKP Leopoldine Rauscher:
Beckenbodenkursleiterin nach dem Bebo®-Konzept,
Therapeutic Touch Practitioner®, Regionale
Gesundheitskoordinatorin von Tut-Gut

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen im DZ oder EZ
- 1. Tag: Begrüßungskaffee, Abendessen
- 2. Tag: Frühstück, Mittagessen, Kaffeejaue, Abendessen inkl. alkoholfreie Getränke
- 3. Tag: Frühstück
- Kostenfreier Parkplatz bei Anreise mit dem Auto
- Seminarbetreuung und Raummiete
- Buch „Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“ im Wert von 30 €
- Nutzung der Hotelsauna

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Turn- oder Yogamatte
- Decke
- angenehme Kleidung & dicke Socken für Indoor-Aktivitäten
- witterungsgerechte Kleidung für Outdoor-Aktivitäten

Programm

Freitag, 19. Februar 2027

13:00 Uhr	Begrüßung und Information zum Ablauf des Camps
13:15-14:30 Uhr	Theorie und erste praktische Übungen zum Thema Beckenboden BIA-Messung: Die SVS bietet Ihnen parallel die Möglichkeit einer kostenfreien Messung Ihrer Körperzusammensetzung
14:30-15:00 Uhr	Kaffee und Kuchen
15:00-16:00 Uhr	Ergebnisbesprechung BIA-Messung und Vorstellung SVS-Angebote
16:00-17:00 Uhr	Fortsetzung Theorie und praktische Übungen zum Thema Beckenboden
17:00-19:00 Uhr	Freizeit
19:00-20:30 Uhr	Abendessen

Samstag, 20. Februar 2027

07:30-08:00 Uhr	„Erwecke deine weibliche Mitte“ mittels sanfter Morgengymnastik
08:00-09:30 Uhr	Frühstück
09:30-10:30 Uhr	Theorie und Praxis: Ganzheitliche Zusammenhänge erkennen und passende Therapieansätze
10:30-12:00 Uhr	Krankheitsbilder und Symptome des Beckenbodens
12:00-13:30 Uhr	Mittagessen
13:30-15:00 Uhr	Outdoor-Praxis: Beckenbodengerechter Alltag
15:00-16:00 Uhr	Kaffeepause
16:00-17:00 Uhr	Kraft aus der Mitte: Beckenbodengerechte Bauch- und Rückenkräftigung
17:00-19:00 Uhr	Freizeit
19:00-20:30 Uhr	Abendessen

Sonntag, 21. Februar 2027

08:00-09:30 Uhr	Frühstück und Check-Out
09:30-11:00 Uhr	Theorie und Praxis: Gleichgewicht und Beckenboden Raum und Zeit für Fragen & Antworten
11:00-12:00 Uhr	Abschlussrunde und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)

Eventuelle Änderungen vorbehalten.