

Aktiv-Camp „Gesund Laufen“

20. bis 23. Mai 2027

Bewegung ist die beste Medizin. Laufen gehört zu den einfachsten und natürlichsten Bewegungen. Wir zeigen, wie man „gesund läuft“ um sich „gesund zu laufen“.

Dieses Seminar hat mehrere Leistungsgruppen und ist für alle gedacht

- die mit dem Laufen anfangen möchten und es bis dato einfach noch nicht geschafft haben und
- die bereits laufen, aber nicht sicher sind, ob sie es sowohl technisch als auch von Umfang und Intensität her richtig machen.

Neben diagnostischen Elementen wie Laufstilanalysen, FMS und Laktatmessung, wird auch auf flankierende Maßnahmen wie Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Ernährung Wert gelegt.

Programm

Diagnostik

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Lauftechnikanalyse mittels Videoaufnahmen
- FMS (Functional Movement Screen) als Basis für die Entwicklung eines maßgeschneiderten Programms für zu Hause
- Laktatmessung zur Intensitätssteuerung

Praxiseinheiten

- Lauftechniktraining – bessere Ökonomie, weniger Verletzungen
- Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen speziell für Läufer und Triathleten, v.a. dynamisches und zielgerichtetes Kräftigen
- Faszientraining
- Lauftrainingseinheiten in der Gruppe

Theorieeinheiten

- Planung und Durchführung eines gesundheitsfördernden Lauftrainings
- Faszientraining
- Sportgerechte Ernährung für Ausdauersportler

Zielgruppe

(Wieder)Einsteiger und fortgeschrittene Läufer



Simon – das Vitalhotel
Am Kurpark 3
7431 Bad Tatzmannsdorf
dasvitalhotel.at

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

Preis

650,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

550,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

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

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: Storno bis 4 Wochen vor Anreise kostenlos, 4-2 Wochen 50 % und 2 Wochen vor Anreise 100 % der Campkosten.

Seminarleitung

Mag. Dr. Harald Fritz MSc
Magister der Sportwissenschaft,
Master of Science in „Ernährung und Sport“,
Doktor der medizinischen Wissenschaft,
staatl. geprüfter Lehrwart,
zertifizierter „Functional Trainer“,
zertifizierter „Functional Movement Screen (FMS) Trainer“

Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Übernachtungen mit Vollpension im Vitalhotel Simon
- Nutzung der Wellness- und Saunalandschaft

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Lauf-/Turnschuhe und Sportbekleidung für Indoor und Outdoor
- Pulsuhr - falls vorhanden

Programm

Donnerstag, 20. Mai 2027

Individuelle Anreise

- 14:00 Uhr Begrüßung der Teilnehmenden,
Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse),
Vorstellung der SVS Angebote, Gesundheitskompetenz
- ca. 18:00 Uhr Abendessen

Freitag, 21. Mai 2027

- 08:00 Uhr Frühstück
- 09:30-11:00 Uhr Vortrag „Planung und Durchführung eines gesundheitsfördernden Lauftrainings“
- 11:00-12:00 Uhr Videoanalysen der Lauftechnik
- 12:30-14:00 Uhr Mittagessen
- 14:00-16:00 Uhr Besprechung Videoanalysen
- 16:00-17:00 Uhr Lauf ABC
- 18:00 Uhr Abendessen

Samstag, 22. Mai 2027

- 08:00 Uhr Frühstück
- 09:30-11:00 Uhr Vortrag „Sportgerechte Ernährung“
- 11:00-12:30 Uhr Training mit Laktatkontrolle
- 12:30-14:00 Uhr Mittagessen
- 14:00-16:00 Uhr Functional Movement Screen (FMS)
- 16:00-18:00 Uhr Faszientraining und laufspezifisches Krafttraining
- 18:00 Uhr Abendessen

Sonntag, 23. Mai 2027

- 08:00 Uhr Frühstück
- 09:00-10:00 Uhr Besprechung der Ergebnisse der Laktatmessungen
- 10:00-11:30 Uhr Laufausflug in unterschiedlichen Gruppen
- 12:00-13:30 Uhr Mittagessen
- 13:30-14:30 Uhr Fragen und Antworten
Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)
Ende des Camps, individuelle Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.