

Aktiv-Camp „Ganzheitlicher Gesundheitssport – aktuelle Trends praxisnah erleben“

16. bis 18. April 2027

Mach den entscheidenden Move zu einem aktiveren und gesünderen Lebensstil und tauche mit uns ein in die Welt des Neurozentrierten Trainings, Dynamax-Trainings, TRX-Schlingentrainings, der Sensomotorik und des Faszientrainings.

Du erlebst an diesem Wochenende drei tolle, sportive Tage mit viel Spaß, Abwechslung und Teamspirit! Dabei stellen wir dir 10 innovative Trainingsmethoden vor, die du leicht in deinem Tagesablauf integrieren kannst.

Der Schwerpunkt des Camps liegt auf der praktischen Umsetzung. Das Programm wird von qualifizierten Fachexperten und Trainern geleitet und umgesetzt.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Joint and Health Mobility
- Koordination und Sensomotorik
- Fascial Flow
- Dynamax Training
- Progressive Muskelentspannung
- TRX Slingtraining
- Neurozentriertes Training
- Back in Motion
- Faszientraining mit Foam Roller
- Neurotunes

Zielgruppe

Sportbegeisterte Personen jeden Alters, die neue Trainingsformen kennenlernen, ihre Gesundheit fördern und ihre Leistungsfähigkeit steigern möchten. Ob zur Unterstützung einer gesunden Work-Life-Balance, zur Verbesserung der allgemeinen Fitness oder als Vorbereitung auf anspruchsvolle sportliche Aktivitäten – hier findet jeder wertvolle Impulse für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.



Hotel Schwarz Alm
Almweg 1
3910 Zwettl
schwarzalm.at

Preis

429,00 € Paketpreis*

- 100,00 € Gesundheitshunderter

329,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe/Tag, EZ-Zuschlag: 20,00 € als Pauschale für den ganzen Aufenthalt

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 kostenfrei, bis 2 Wochen vor Anreise 75%, danach 100% des Paketpreises.

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Sportbekleidung & Sportschuhe für In- und Outdoor-Aktivitäten (dabei sind die Witterungsbedingungen zu beachten)
- Gymnastikmatte für In- und Outdoor-Aktivitäten
- Handtuch
- Trinkflasche
- Faszienrolle (wenn nicht vorhanden, bitte bei der Anmeldung als Leihgerät angeben)
- Badebekleidung für den Wellnessbereich

Seminarleitung

Max Mittermayr:

- Staatlich geprüfter Dipl. Fitnesstrainer
- Sportwissenschaftlicher Berater
- TRX Mastertrainer

Marina-Florentina Schneidergruber:

- Dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin
- Ausbilderin zur Sport- & Fitnesstrainerin
- Faszien in Bewegung Master Trainerin

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte mit Halbpension
- „Alm-Bonus“: ganztags Grander-Wasser, etc.
- Seminarbetreuung

Hinweis: Ab 10. Jänner 2027 wird das AlmSPA renoviert und bleibt bis zur Fertigstellung geschlossen. Auch die Nutzung des Pools ist zu diesem Zeitpunkt noch ungewiss. Präzisere Infos dazu folgen im Herbst 2026.

Programm

Freitag, 16. April 2027

10:00-11:30 Uhr	Start mit BIA-Messung: Die SVS bietet Ihnen die Möglichkeit einer kostenfreien Messung Ihrer Körperzusammensetzung
11:30-12:30 Uhr	Vorstellung SVS-Angebote
12:30-13:30 Uhr	Mittagspause / Mittagessen (optional)
13:30-14:45 Uhr	Koordination und Sensomotorik in Theorie und Praxis
15:00-16:00 Uhr	Dynamax Training
16:00-17:00 Uhr	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
17:00-19:00 Uhr	Zeit zur freien Verfügung
19:00 Uhr	gemeinsames Abendessen

Samstag, 17. April 2027

08:00-09:00 Uhr	Back in Motion
09:00-10:30 Uhr	Frühstück
10:30-12:00 Uhr	Neurozentriertes Training
12:00-13:30 Uhr	Mittagspause / Mittagessen (optional)
13:30-15:00 Uhr	TRX-Schlingentraining
15:30-16:30 Uhr	Neurotunes – Entspannungsmeditation
16:30-19:00 Uhr	Zeit zur freien Verfügung
19:00 Uhr	gemeinsames Abendessen

Sonntag, 18. April 2027

08:00-09:00 Uhr	Joint and Health Mobility
09:00-10:30 Uhr	Frühstück
11:00-12:00 Uhr	Fascial Flow
12:00-13:00 Uhr	Mittagspause / Mittagessen (optional)
13:00-14:00 Uhr	Faszien Training mit Foam Roller
14:00-15:00 Uhr	Abschlussrunde und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)