

Aktiv-Camp „Auszeit mit Longevity-Impulsen: Fokus Herzkreislauf & Regeneration“

21. bis 23. Mai 2027

Longevity verfolgt das Ziel die Anzahl der gesunden Lebensjahre zu erhöhen.

In diesem Aktiv-Camp liegt der Longevity-Fokus auf den Säulen Herz-Kreislauf-Training und Regeneration. Dabei entdecken Sie die individuell besten Methoden, um die eigene Vitalität zu verbessern und lange zu erhalten.

Faszien-Training ist eine effektive Möglichkeit, um die aktive Regeneration zu fördern.

Qi Gong, als bewegte Meditation, findet bei Schönwetter im Park statt und stärkt neben dem Körper auch die mentale Kraft.

Gemeinsam mit den **Wanderungen** im idyllischen Waldviertel trainieren wir „gehnussvoll“ Schritt für Schritt unser Herz-Kreislauf-System (zwei Gruppen je Wanderung).

Bei Interesse am Thema Longevity empfehlen wir auch die Teilnahme am Camp Longevity: Kraft & Beweglichkeit in der Schwarzalm.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- 2 Qi Gong Einheiten
- 2 Faszien-Einheiten
- 2 wunderschöne Genuss- bzw. Gipfel-Wanderungen
- Vortrag Regeneration und Schlaf

Zielgruppe

Personen, die Interesse haben, proaktiv etwas für ihr Wohlbefinden und auch das gesunde Älterwerden zu tun und sich mit dem „Trend“ Longevity zu befassen. Sowie alle, die ihren Körper besser kennenlernen, spüren und aktiv gesund halten und herausfinden wollen, welche wirkvollen – und dabei kostenlosen – Möglichkeiten es in Form von gesunder Bewegung nach neuestem Stand der Wissenschaft gibt.

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



Hotel Schreiners – Das Waldviertel Haus
Laimbach am Ostrong 5
3663 Laimbach am Ostrong
schreiners.at

Preis

395,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

295,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe/Tag, EZ-Zuschlag: 20,00 € für den gesamten 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: innerhalb von 4 Wochen ab Campstart lt. Website des Hotels. Die Stornobedingungen gelten 1:1 für die Trainerkosten. 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.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminar-Stornoversicherung für Hotel und Trainerkosten, die auf Tagesbasis abgeschlossen werden kann.

Seminarleitung

- Mag. Claudia Schallauer: staatlich geprüfte Wander- und Schneeschuhführerin, Dipl. Wirbelsäulen- und Haltungs-Trainerin, Dipl. Pilates-Trainerin, Antara® Rückentrainerin i.A.
- Stefan Drokan Dipl.-Ing. (FH): Lehrer für integratives / therapeutisches Qi Gong, Diplomlehrer für achtsamkeitsorientierte Persönlichkeitsarbeit, staatlich geprüfter Instruktor für Wandern und Winterwandern, staatlich geprüfter Trainer für Fitness

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte im DZ im Hotel Schreiners – Das Waldviertel Haus mit herzlicher-familiärer Atmosphäre (und Juke Box ☺)
- saisonal-regionale Hausmannskost: HP sowie Salatbuffet zu Mittag am 2. Tag
- Wundschöner hoteleigener Park mit Schwimmteich und kleiner Wellnessbereich
- Seminarprogramm mit Gruppenteilung ab 12 Personen
- 2 höchstmotivierte TrainerInnen mit 8-jähriger SVS-Campleiter-Erfahrung & lfd. Fortbildungen

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Sportkleidung für drinnen (Indoor-Schuhe nicht nötig, bevorzugt in Socken)
- Knöchelhohe, eingegangene Wanderschuhe, kleiner Wanderrucksack, ggf. Wanderstöcke
- Eigene Trainingsmatte (im Hotel gibt es keine Matten)

Programm

Freitag, 21. Mai 2027

bis 14:00 Uhr	Anreise (Check-In ab 14 Uhr möglich)
14:00-14:45 Uhr	Programmvorstellung durch die Trainer und Kennenlernen (bei Schönwetter im Freien)
14:45-15:15 Uhr	Vorstellung SVS-Programm 2027 (indoor)
15:15-17:00	Qi Gong-Einführung in 2 Gruppen (um 15:15 Uhr und 16:15 Uhr) & BIA Messung: Die SVS bietet Ihnen parallel die Möglichkeit einer kostenfreien Messung Ihrer Körperzusammensetzung.
danach	Freizeit: Wellness-Auszeit
18:15 Uhr	gemeinsames Abendessen

Samstag, 22. Mai 2027

08:00-08:30 Uhr	Morgen-Energizer mit den Smoveys (Gruppe 1) & Qi Gong (Gruppe 2)
09:00-10:15 Uhr	Stärkung am Frühstücks-Buffer
10:30 Uhr	Wanderung in 2 Gruppen – eine kürzere, gemütlichere Spazierwanderung oder eine Gipfelwanderung für fitte Geher
16:00 Uhr	Faszientraining in 2 Gruppen
danach	Zeit für eigene Regeneration (z.B. bei Schönwetter im Park und Badeteich oder im Wellness)
18:15 Uhr	gemeinsames Abendessen

Sonntag, 23. Mai 2027

08:00-09:00 Uhr	Morgen-Energizer mit den Smoveys (Gruppe 2) & Qi Gong (Gruppe 1)
09:00-10:00 Uhr	Stärkung am Frühstücks-Buffer und Auschecken
10:15-11:15 Uhr	Seminarabschluss mit Input zum Dranbleiben & „individuellen 1. Schritten“ sowie Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)
Ca. 11:30 Uhr	Start zur Wanderung in 2 Gruppen – eine kürzere Klawmwanderung mit direktem Abstieg (alternativ: Herzsteinrunde) bzw. eine größere Rundtour für alle trittsicheren und schwindelfreien WanderInnen. (Option 1: ca. 2,5 Std., Option 2: ca. 4 Std.)

Eventuelle Änderungen vorbehalten.