

Aktiv-Camp „Naturgenuss am Schneeberg – gesundheitsorientiertes Wandern“

25. bis 27. Juni 2027

Gehen ist die ursprünglichste Form von Bewegung. Die gesundheitlichen Aspekte des Wanderns beziehen sich sowohl auf die körperliche als auch auf die mentale Ebene.

Die Vorteile des Wanderns liegen klar auf der Hand: es ist nahezu überall machbar, ohne großen Ausrüstungsaufwand – ein Gewinn für alle Alters- und Leistungsgruppen!

Wandern bedeutet **Naturgenuss zu Fuß!**

Wege beschreiten

Alltagshektik entfliehen

Natur erleben

Durchhalten können

Entspannung spüren

Ruhe wahrnehmen

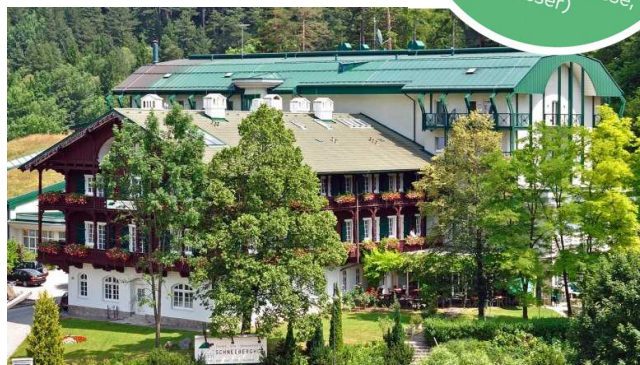
Neu orientieren

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Wanderungen
- Gesundheitsorientiertes Grundlagenausdauertraining
- Ganganalyse, Gehtechniken
- Koordinationstraining: Gleichgewicht – Balancefähigkeit
- Regenerative Maßnahmen beim Wandern
- Stressabbau, Entspannungsmethoden
- Unfall- und Sturzprophylaxe
- Grundlegende Sicherheitsaspekte beim Wandern
- Know-how rund ums Wandern: Ausrüstung, Tourenplanung

Eventuelle Änderungen vorbehalten.

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



Hotel Schneeberghof
Wiener Neustädter Straße 24
2734 Puchberg am Schneeberg
schneeberghof.at

Preis

480,00 € Paketpreis*

- 100,00 € Gesundheitshunderter

380,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe/Tag, EZ-Zuschlag: 40 € 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: lt. Hotelhomepage
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.

Zielgruppe

Offene Zielgruppe – sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene, jedoch muss eine Grundkondition für eine 3 bis 4-stündige Wanderung im Gelände vorhanden sein.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen im Wohlfühlzimmer (DZ oder EZ) mit folgender Verpflegung
 - 1. Tag: Mittag- und Abendessen
 - 2. Tag: Frühstück, Abendessen
 - 3. Tag: Frühstück
- Seminarbetreuung
- Benützung des hoteleigenen Wellnessbereichs

Seminarleitung

Dr. Hannes Pratscher:
Sportpädagoge, Rehabilitations- und
Konditionstrainer

Mag. Rita Teynor-Bark:
Sportpädagogin am Sportgymnasium Wr. Neustadt,
Nordic Walking Instruktorin, Schneeschuh
Instruktorin, Instruktorin für Schi Alpin,
Outdoorguide

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Festes Schuhwerk mit guter Profilsohle (Wander- oder Trekkingschuhe) und „gut eingegangen“
- 2 Paar Wandersocken
- Rucksack
- Sport- und Wanderbekleidung im Zwiebelprinzip: Kopfbedeckung (Haube, Stirnband), Jacke, Handschuhe, Sportschuhe
- Regenschutz
- Trinkflasche
- Geeignete Snacks als Jause (Müsliriegel, Studentenfutter, Obst, etc.)
- Kleines Verbandszeug (Blasen-/Pflaster, Mullbinde, Rettungsfolie, Leukoplast)
- Apotheke für den Eigenbedarf
- Sonnenbrille, Sonnenschutzmittel
- Wanderstöcke
- Für den Wellnessbereich: Badebekleidung

Programm

Freitag, 25. Juni 2027

10:00-12:00 Uhr	Begrüßung durch SVS und Vorstellung der SVS Angebote Vortrag: Bewegung wozu? BIA-Messung: Die SVS bietet Ihnen parallel die Möglichkeit einer kostenfreien Messung Ihrer Körperzusammensetzung.
12:00-13:30 Uhr	Mittagessen
13:30-14:30 Uhr	Entspannungstraining in Theorie und Praxis
14:30-17:00 Uhr	Wanderung in der näheren Umgebung inkl. Gehtechniktraining (Gehzeit ca. 2 Stunden)
18:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 26. Juni 2027

07:30-08:00 Uhr	Aktives Erwachen
08:00-09:00 Uhr	Frühstück
09:00-15:00 Uhr	Wanderung (Gehzeit ca. 4 Stunden – optional Imbiss auf Hütte)
15:15-17:45 Uhr	Entspannung, Regeneration, Wellnessbereich des Hotels
18:00 Uhr	Abendessen
19:30-20:30 Uhr	Theorie mit praktischen Elementen: Grundlagen gesundheitsorientierter Bewegung: Wie Sie sich sinnvoll bewegen – „ohne Qual“!

Sonntag, 27. Juni 2027

07:30-09:00 Uhr	Frühstück und Check Out
09:00-15:00 Uhr	Wanderung (Gehzeit 4-5 Stunden – optional Imbiss auf Hütte)
15:30-16:00 Uhr	Abschlussrunde und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)

Eventuelle Änderungen vorbehalten.