

Aktiv-Camp „Next-Level Fitness: Innovative Trainingsformen im Gesundheitssport“

BEWEGUNG, DIE MOTIVIERT – WOHLBEFINDEN, DAS BLEIBT



13. bis 15. November 2026

Dieses Camp bringt dich in Schwung: moderne Trainingsformen, einfache Alltagsintegration und vielseitige Bewegungseinheiten, die dich fitter, beweglicher und ausgeglichener machen.

Dich erwarten drei dynamische Tage mit viel Spaß, Abwechslung und gemeinsamer Motivation

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Neurozentriertes Training in Theorie & Praxis
- Joint and Health Mobility
- Koordination und Sensomotorik
- Fascial Power
- Progressive Muskelentspannung
- TRX Slingtraining
- Superbands
- Dynamischer Rücken

Zielgruppe

Unser Camp richtet sich an sportbegeisterte Selbstständige jeden Alters, die Lust haben, Neues zu entdecken, ihre Fähigkeiten auszubauen und ihren Alltag aktiv zu gestalten – für mehr Balance zwischen Beruf und Privatleben.

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 im JUFA Hotel Bad Radkersburg
- täglicher 4h-Thermeneintritt in die Parktherme Bad Radkersburg (exkl. Abreisetag)
- Badetasche mit Badetuch und Bademantel am Zimmer
- 2 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 2 x Light Lunch (Suppe & Salat & Obstplatte)
- 2 x 4-Gang Abendessen



JUFA Hotel Bad Radkersburg
Quellenplatz 1
8490 – Bad Radkersburg
jufahotels.com/hotel/bad-radkersburg

Preis

429,50 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitsgutschein

329,50 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, EZ-Zuschlag 35 Euro für den gesamten Aufenthalt.

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitsgutschein erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben.

Stornobedingungen: bis 4 Wochen vor Anreise kostenfrei,
4 bis 3 Wochen vor Anreise: 50 % der Gesamtsumme,
21 Tage bis 7 Tage vor Anreise: 70 % der Gesamtsumme,
7 Tage bis 1 Tag vor Anreise: 90 % der Gesamtsumme,
Nichtanreise: 100 % der Gesamtsumme

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Sportbekleidung und Sportschuhe für In- und Outdoor-Aktivitäten
Dabei sind die Witterungsbedingungen zu beachten.
- Gymnastikmatte
- Handtuch
- Trinkflasche
- Badebekleidung für die Therme

Programm

Freitag, 13. November 2026

11:00-11:30 Uhr	Begrüßung und Vorstellung SVS-Aktiv-Camp
11:30-13:00 Uhr	Koordination und Sensomotorik
13:00-14:30 Uhr	Mittagspause
14:30-16:00 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining mit dem TRX
16:00-19:00 Uhr	Wellnessen in der Therme Bad Radkersburg
19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Samstag, 14. November 2026

08:00-08:45 Uhr	Joint & Health Mobility
09:00-10:00 Uhr	Frühstück
10:30-11:30 Uhr	Fascial Power
11:30-12:30 Uhr	Mittagspause
13:00-14:30 Uhr	Neurozentriertes Training in Theorie und Praxis
15:30-16:30 Uhr	Dynamischer Rücken
18:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen
19:00-23:00 Uhr	„Nacht“- Wellnessen in der Therme Bad Radkersburg

Sonntag, 15. November 2026

08:00-09:00 Uhr	Start mit Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer Impedanz-Analyse (BIA)
09:00-10:00 Uhr	Frühstück
10:00-11:00 Uhr	Vorstellung SVS-Angebote
12:00-13:00 Uhr	Superband-Power
13:15-14:15 Uhr	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
14:15-14:45 Uhr	Feedbackrunde inkl. Ausfüllen der Feedback-Fragebögen
14:45 Uhr	Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.