

Aktiv-Camp „Neurozentriertes Training – mehr Power für Gehirn und Muskulatur“

03. bis 05. September 2027

Neurozentriertes Training klingt kompliziert, ist aber einfach. Es basiert auf dem Ansatz, dass Bewegung und Schmerzen im Gehirn entstehen. Durch die gezeigten neuronalen Übungen kommt man zu einer besseren Mobilisierung, Dehnung, Kräftigung der Muskulatur und erreicht über die Reflexe eine ausgeglichene Muskulaturspannung.

Im Camp wird gezeigt, wie man über verschiedene Hirnnerven und unterschiedliche Stimuli Probleme im Bereich Schulter-, Hüft-, Rücken- und Kniebeschmerzen mildern bzw. teilweise schmerzfrei beseitigen kann. Aber auch die Blickschärfe kann über ein spezielles Augentraining verbessert werden. Zusätzlich gibt es eine entspannende Waldwanderung rund um den Club.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Einführung in das neurozentrierte Training
- Praktische Übungen betreffend Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und Sehsystem
- Neue fasziale neurozentrierte Dehntechniken
- besseres Sehen durch Augenmuskeltraining
- Waldwanderung über 5 km zum Göblsberg

Zielgruppe

Selbständige jeden Alters, Aktivsportler, Leistungssportler

Seminarleitung

Mag. Konrad Höfinger:
Sportwissenschaftler, ehemals Lehrbeauftragter Universität Salzburg, (Trainingswissenschaften & Gesundheitsorientierte Fitness & Sportpsychologie), Lehrbeauftragter Bundessportakademie Linz (Ausbildung Fitnesstrainer) & Neuroathletik, Nordic Walking Academy & Neuroathletik Austria

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



Aldiana Club Ampflwang
Wörmansedt 1
4843 Wörmansedt/Ampflwang
aldiana.com/clubs/ampflwang.com

Preis

471,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

371,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag: 42 € für den gesamten Aufenthalt, Leihgebühr für Nordic-Walking-Stöcke: 10 €

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: 21-27 Tage vor Anreise: 50 %, 14-20 Tage vorher 70 %, 7-13 Tage vorher 80 % des Paketpreises

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Übernachtungen mit Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Abendessen und inkl. Getränke bei den Mahlzeiten)
- Benützung der Sportanlagen (Tennis, Fitnessstudio, Schwimmbad, Sauna)
- Verständliche Unterlagen über neuronale Übungsformen für zuhause

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Trainingsbekleidung oder normale Freizeitkleidung für das neurozentrierte Training
- Wander-Outdoorbekleidung für die Gogltour-Wanderung

Programm

Freitag, 03. September 2027

13:45 – 14:45 Uhr	Einchecken im Club Aldiana Ampflwang
14:45 – 15:30 Uhr	Begrüßung und Vorstellung des Programms Infos über SVS-Angebote (SVS)
15:30 – 16:30 Uhr	BIA-Messung (Bioelektrische Impedanzanalyse) inkl. individuelle Ergebnisbesprechung (SVS) davor/danach Zeit zur freien Verfügung
16:30 – 17:30 Uhr	Vortrag Neurozentriertes Training – Vestibuläres System
17:30 – 18:30 Uhr	Neurozentrierte Training Praxis – Tests und Atmung – Nervenspannung
19:30 – 21:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 04. September 2027

08:00 – 09:30 Uhr	Frühstück
09:30 – 10:30 Uhr	Faszien- und Engpassübungen – Neurozentriertes Training Neuromobilisation – Visuelles System
11:00 – 12:30 Uhr	Wanderung zum Göbelsberg ca. 5 km
12:30 – 14:00 Uhr	Mittagessen
16:00 – 17:30 Uhr	praktische Übungen für einen gesunden Rücken
19:30 – 21:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 05. September 2027

08:00 – 09:30 Uhr	Frühstück
09:30 – 10:30 Uhr	Funktionelle Engpassdehnungen mit neurozentriertem Training
10:30 – 11:00 Uhr	Abschlussrunde und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)
11:00 Uhr	Ausschecken aus dem Zimmer

Eventuelle Änderungen vorbehalten.