

Aktiv-Camp „Sport Xperience: Das dynamisches Outdoor-Camp“

05. bis 07. September 2027

Erleben Sie die neuesten und wirkungsvollsten Trends im ganzheitlichen Gesundheitssport – mitten in der beeindruckenden Naturkulisse des Mühlviertels!

Fitness und Functional-Training unter freiem Himmel – das ist nicht nur Bewegung, sondern pure Lebensfreude. Sport Xperience bietet allen aktiven Frauen und Männern die Möglichkeit, **10 innovative Trainingsmethoden** auszuprobieren und neue Impulse für Körper und Geist zu gewinnen.

Unsere top-ausgebildeten Trainer:innen gestalten **abwechslungsreiche, funktionelle und motivierende Workouts**, die Naturerlebnis, Spaß und Effektivität optimal verbinden. Vom Dynamax-Training über TRX-Schlingentraining bis hin zu sensomotorischen Übungen – hier finden Sie Inspiration, Herausforderung und jede Menge Energie! **Starten Sie durch – für mehr Kraft, Balance und Lebensqualität!**

Lassen Sie sich von der Gruppendynamik und der Energie der Natur mitreißen. **Sport Xperience ist mehr als ein Camp – es ist dein Kickstart in einen gesünderen, aktiveren Lebensstil.**

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse) + Interpretation
- Koordination und Sensomotorik
- Dynamax©-Training
- TRX©-Schlingentraining
- Back in Motion
- Superbands
- Faszien in Bewegung
- Self Myofascial Release
- Mobility Training
- Entspannungsmeditation Jacobsen
- Dynamic Stretching

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



INNn HOLZ Gruber Hotel GmbH
Schöneben 10
4161 Ulrichsberg
innsholz.at

Preis

468,00 € Paketpreis*

- 100,00 € Gesundheitshunderter

368,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag: 50 € 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:

bis 1 Monat vor Anreise: kostenlos
bis 1 Woche vor Anreise: 70 %,
in der letzten Woche vor Anreise: 90 %,
am Anreisetag: 100% des Paketpreises

Im Falle von Stornierungen bzw. kurzfristigen Absagen gelten die Bestimmungen des österreichischen Hotelreglements.

Alle Preise in Euro inklusive Mehrwertsteuer.

Seminarleitung

- **Max Mittermayr:**
Staatlich. geprüfter Dipl. Fitnesstrainer
Sportwissenschaftlicher Berater
TRX Mastertrainer
- **Marina-Florentina Schneidergruber:**
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin
Mastertrainerin für Faszien in Bewegung
Ausbildnerin zur Sport- und Fitnesstrainer/in

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte
- Halbpension inkl. INNs HOLZ Verwöhnpackage mit 6-Gänge INNs HOLZ Verwöhnmenü
- täglich frisches Salatbuffet, Käse vom Brett
- Schlemmerfrühstück – Frühstücksbuffet

Zielgruppe

Unser Camp richtet sich an sportbegeisterte Unternehmerinnen und Unternehmer, die mit Freude neue und innovative Trainingsmethoden ausprobieren und sich kontinuierlich verbessern möchten. Sportinteressierte Partner/Begleitpersonen sind bei diesem Event willkommen.

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- An das Wetter angepasste Outdoor-Sportbekleidung und Sportschuhe
- Sportbekleidung und Schuhe für Indoor-Training
- Gymnastikmatte/Yogamatte
- Sport-Handtuch
- Trinkflasche
- Faszienrolle (wenn nicht vorhanden – bitte als Leihgerät angeben)

Programm

Sonntag, 05. September 2027

10:30 Uhr	Begrüßung und Vorstellung des Programms
11:00 – 12:00 Uhr	Koordination und Sensomotorik in Theorie und Praxis
12:00 – 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 – 14:30 Uhr	TRX-Schlingentraining
15:00 – 16:00 Uhr	Back in Motion
16:00 – 17:00 Uhr	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
17:00 – 19:00 Uhr	Zeit zur freien Verfügung z. B. Wellness
19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Montag, 06. September 2027

08:00 – 10:00 Uhr	Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
anschließend	Frühstück
10:00 – 10:30 Uhr	Vorstellung der SVS-Angebote
11:00 – 12:00 Uhr	Dynamax-Training
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagspause
13:00 – 14:30 Uhr	Neurozentriertes Training in Theorie & Praxis
15:00 – 16:00 Uhr	Fascial Energy
16:00 – 19:00 Uhr	Zeit zur freien Verfügung z.B. Wellness
19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Dienstag, 07. September 2027

08:00 – 09:00 Uhr	Mobility Training
09:00 – 11:00 Uhr	Frühstück
11:00 – 12:00 Uhr	Dynamic Stretch
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagspause
13:00 – 14:00 Uhr	Myofascial Release
14:00 – 14:30 Uhr	Abschlussrunde und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)
14:30 Uhr	Abreise