

Aktiv-Camp „Bewegung neu erleben – Training für Körper und Geist“

24. bis 26. Juni 2027

Bewegung ist mehr als Training – sie schenkt Energie, stärkt Körper und Geist und macht in der Natur besonders viel Freude.

Erleben Sie zweieinhalb abwechslungsreiche Tage voller Bewegung in der beeindruckenden Bergwelt von Saalbach-Hinterglemm. Gemeinsam entdecken wir moderne Trainingsmethoden, genießen eine abwechslungsreiche 3-Gipfeltour und sammeln wertvolle Trainingsimpulse für den Alltag. Dabei steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern die Freude an der Bewegung und das gemeinsame Erleben.

Ein besonderes Highlight ist das Kennenlernen der Neuroathletik – ein innovativer Trainingsansatz, der Bewegung, Wahrnehmung und Gehirn miteinander verbindet. Freuen Sie sich auf neue Ideen, praktische Übungen und viele Anregungen, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanzanalyse)
- Outdoor-Training & funktionelle Bewegung in der Natur
- Geführte 3-Gipfeltour in Saalbach-Hinterglemm
- Einführung in Neuroathletik & Wahrnehmungstraining
- Alltagsnahe Trainingsimpulse & Übungen für zu Hause
- Bewegung, Gesundheit & gemeinsames Naturerlebnis

Zielgruppe

Bewegungsinteressierte Menschen jeden Alters, die gerne draußen aktiv sind, Freude an Natur und gemeinsamer Bewegung haben und neue, alltagstaugliche Trainingsmethoden kennenlernen möchten.



Hotel Gappmaier
Glemmtaler Landesstraße 293
5753 Saalbach
gappmaier.at

Preis

455,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

355,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, 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: bis 28 Tage vor Anreise kostenfrei, danach 70 % des Paketpreises, 100 % am Anreisetag.

Seminarleitung

Mag. Stefanie Stöger
Bewegungsschule Lammertal
Sportwissenschaftlerin, Dipl. Mentaltrainerin,
Wanderführerin

Julia Hagenauer, Msc. BSc.
Sportwissenschaftlerin, Trainingstherapeutin,
Neuroathletiktrainerin

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Übernachtungen/Halbpension im stilvollen Hotel Gappmaier in Saalbach
- Reichhaltiges Frühstück sowie genussvolles 3-Gänge-Abendmenü (Essen auf der Hütte ist nicht inkludiert)
- Freie Nutzung des modernen Alpenspa mit beheiztem Infinity-Outdoorpool, Saunen, Dampfbad und Ruheräumen
- Geführte Wanderung mit einer zertifizierten Wanderführerin unter besonderer Berücksichtigung alpiner Sicherheitsaspekte

Gratis Öffis im Bundesland Salzburg: Infos unter www.guestmobilityticket.at

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Wanderschuhe
- Wanderstöcke, wenn benötigt
- Rucksack mit Trinkflasche
- Sonnenschutz
- Regenbekleidung
- Trainingsbekleidung
- Schwimmbekleidung (Wellnessbereich vorhanden)

Programm

Donnerstag, 24. Juni 2027

10:00-12:00 Uhr	Entspanntes Ankommen & BIA-Messung
12:00-13:00 Uhr	Begrüßung bei Kaffee & Kuchen, Vorstellung der SVS-Angebote
13:00-14:00 Uhr	Workshop „Bewegung neu erleben“
14:30-16:30 Uhr	Trainingseinheit am Motorikweg – Kennenlernen moderner Trainingsmethoden
16:30-18:30 Uhr	Erholungszeit
19:00 Uhr	Abendessen

Freitag, 25. Juni 2027

07:00-07:30 Uhr	Morning Mobility
08:00-09:00 Uhr	Frühstück
09:15-16:00 Uhr	Tageswanderung inkl. Gondelfahrt (3-Gipfeltour)
12:00-13:30 Uhr	Mittagessen (optional)
16:00-18:30 Uhr	Wellness & Erholungszeit
19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 26. Juni 2027

07:00-08:00 Uhr	Bodywork am Morgen - Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht
08:15-09:15 Uhr	Frühstück
09:15-09:30 Uhr	Check-out im Hotel
09:30-13:15 Uhr	Outdoor-Trainingseinheit – Neuroathletik am Berg
13:15-14:30 Uhr	Take-Home-Impulse & Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)

Eventuelle Änderungen vorbehalten.