Aktiv-Camp „Mind in Motion – Körper und Nervensystem mit Neuroathletik in Einklang bringen“

08. bis 10. September 2027

Mind in Motion verbindet Neuroathletik, bewusste Bewegung und Naturerlebnis zu einer ganzheitlichen Erfahrung inmitten der Gasteiner Berglandschaft.

Im Mittelpunkt steht das Zusammenspiel von Gehirn, Nervensystem und Bewegung. Durch neuroathletische Impulse und gezielte Bewegungseinheiten werden neue Zugänge zum eigenen Körper geschaffen und wertvolle Tools für mehr Balance, Wohlbefinden und bewusste Bewegung im Alltag vermittelt.

Die beeindruckende Natur und die Ruhe der Berge schaffen dabei den idealen Rahmen, um neue Impulse zu erleben, Energie zu tanken und Bewegung bewusst zu genießen.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanzanalyse)
- Outdoor – Bewegungseinheiten
- Neuroathletiktraining
- Geführte Wanderung
- Wahrnehmungstraining
- Austausch mit Bewegungsexperten

Zielgruppe

Für alle, die sich gerne bewegen oder bewegen wollen, offen für neue Impulse sind und Bewegung, Gesundheit und Natur bewusst erleben möchten.

Seminarleitung

Mag. Stefanie Stöger
Sportwissenschafterin, Dipl. Mental Trainerin
Bergwanderführerin

Julia Hagenauer MSc. BSc.
Sportwissenschafterin, Med. Trainingstherapeutin, Neuroathletiktrainerin



Hotel Miramonte
Reitlpromenade 3
5640 Bad Gastein
hotelmiramonte.com

Preis

415,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter
315,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag: 70 € 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 21 Tage vor Anreise kostenfrei, danach 90 % des Paketpreises.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Übernachtungen/Halbpension im Designhotel Miramonte in Bad Gastein
- Reichhaltiges Frühstück und genussvolles 3-Gänge-Abendmenü
- Entspannung im Spa mit der Heilkraft des Gasteiner Thermalwassers
- Geführte Wanderung mit einer zertifizierten Wanderführerin unter besonderer Berücksichtigung alpiner Sicherheitsaspekte, inklusive Gondelfahrt

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

SVS
Gemeinsam gesünder.

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Trainingsgewand (Indoor & Outdoor)
- Trinkflasche und eventuell kleines Handtuch
- Wanderschuhe
- Rucksack mit Trinkflasche
- Regenbekleidung
- Wanderstöcke wenn benötigt

Programm

Freitag, 08. September 2027

10:00-11:30 Uhr	Einchecken und BIA-Messung
12:00-13:00 Uhr	Begrüßung und Vorstellung SVS-Angebote
Ab 13.00 Uhr	kleine Mittagsjause
anschließend	Outdoor – Bewegungseinheit inkl. Vortrag Neuroathletik (ca. 3h)
anschließend	Wellness
19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 09. September 2027

07:30-08:00 Uhr	Morning Mobility: entspannt und aktiv in den Tag starten
08:00-09:00 Uhr	Frühstück
09:15 - ca.15:00 Uhr	Geführte Wanderung mit Wahrnehmungstraining
anschließend	Wellness
19:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 10. September 2027

07:30-08:30 Uhr	Miracle Morning Routine
08:30-09:30 Uhr	Frühstück
10:00-12:00 Uhr	Frischluftkräftigung für Körper und Geist
anschließend	Feedback (inkl. Ausfüllen des Online-Fragebogens) & Take-Home-Messages

Eventuelle Änderungen vorbehalten.

SVS
Gemeinsam gesünder.