

Frauen-Aktiv-Camp „Wechseljahre – Stark. Weiblich. In Balance.“

14. bis 16. Juni 2027

Dieses Camp ist eine Einladung, sich selbst wieder Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken. Gemeinsam wird der Beckenboden gestärkt, der Körper in den Wechseljahren unterstützt und neue Energie für den Alltag geschöpft.

Mit gezielten Übungen, wertvollem Wissen und einer motivierenden Gemeinschaft gewinnt man mehr Kraft, Sicherheit und Wohlbefinden. Dieses Camp ist eine Entdeckungsreise zu dem Gefühl, wieder ganz bei sich zu sein – stark, selbstbewusst und voller Lebensfreude.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanzanalyse)
- Aqua-Gymnastik mit atemberaubender Aussicht
- Spaziergänge an der Enns als Seelenbalsam
- Kräftigung der Muskulatur in- und outdoor
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Erstellung individueller Trainingsprogramme für zu Hause
- Vortrag: Hormone, Lebensstil & Resilienz „Warum Krafttraining Frauen auch mental stärker macht?“
- Vortrag: Ernährung in den Wechseljahren

Zielgruppe

Alle Frauen ab 45 Jahren

Seminarleitung

Mag. Nanna Fenz, Sportwissenschaftlerin

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte im 5-Sterne-Luxushotel
- Genussfrühstück mit saisonalen, regionalen und internationalen Schmankerln
- nōa Kaffee- und Tee Genuss von Julius Meinl mit Kaffeemaschine und Wasserkocher im Zimmer
- Pikante und süße Nachmittagshäppchen von 14:00 bis 15:30 Uhr auf der Dachterrasse
- Sky-Pool auf der Dachterrasse



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

nōa Schladming
Erzherzog-Johann-Straße 676
8972 Schladming
noa-schladming.com

nōa
MADE TO
STAY

Preis

774,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

674,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, zzgl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag: 80 €

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 dem Anreisetag (17.05.2027): keine Stornokosten
27 bis 8 Tage vor dem Anreisetag: 40 % Stornokosten
7 bis 1 Tag vor dem Anreisetag: 70 % Stornokosten
Am Anreisetag: 90 % Stornokosten
Die Stornokosten werden jeweils vom gesamten Paketpreis berechnet.

- Espuro-Dampfschaumbad, Finnische Sauna, Bio-Sauna sowie Ruheräume
- Individuelle Trainingsempfehlung für zu Hause
- Aqua-Gymnastik im hoteleigenen Roof-Pool
- Ernährungsempfehlungen
- Beweglichkeits- und Kräftigungstraining im Fitnessstudio und outdoor

Teilnehmende sollen Folgendes zum Camp mitbringen

- Trainingskleidung (kurze und lange Hose, Jacke, T-Shirt)
- Turnschuhe für in- und outdoor
- Badeanzug oder Bikini
- Outdoor-Jacke
- Kappe
- Sonnencreme
- Elegante Abendbekleidung für einen besonderen Tagesausklang

Programm

Montag, 14. Juni 2027

bis 12:00 Uhr	Eintreffen im Hotel
12:00-12:30 Uhr	Begrüßung durch SVS und Seminarleitung
12:30-13:30 Uhr	Körper-Check Messung der Körperzusammensetzung (bioelektrische Impedanzanalyse)
13:30-14:30 Uhr	Ergebnisbesprechung der Messung in der Gruppe inkl. Vorstellung der SVS-Angebote
ab 14:30 Uhr	Check-in – Kennenlernen im Foyer bei Kaffee & Snacks
15:30-17:00 Uhr	Erste Bewegungseinheit im Freien anschließend freie Zeit bis zum gemeinsamen Abendessen, z. B. zur Nutzung des Wellnessbereichs
18:30-19:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
19:30-21:00 Uhr	Kleiner Vortrag zum Thema „Hormone, Lebensstil & Resilienz – Warum Krafttraining Frauen auch mental stärker macht?“

Dienstag, 15. Juni 2027

07:30-08:00 Uhr	Good-Morning-Mobilisation outdoor auf der Terrasse anschließend gemeinsames Frühstück
10:00-12:00 Uhr	Ausdauerinheit im Freien
12:20-13:30 Uhr	Wassergymnastik zur Lockerung der Gelenke und zur Kräftigung der Körpermitte
13:30-14:30 Uhr	Mittagsruhe
14:30-15:30 Uhr	Kaffee & Snacks
16:00-17:30 Uhr	Kräftigungseinheit für frauenspezifische Bereiche anschließend freie Zeit bis zum gemeinsamen Abendessen, z. B. für die Nutzung des Wellnessbereichs
18:30-19:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
19:30-21:00 Uhr	Kleiner Exkurs „Ernährung in den Wechseljahren – was jetzt wirklich zählt“

Mittwoch, 16. Juni 2027

07:30-08:00 Uhr	Mobilisationseinheit auf der Terrasse anschließend gemeinsames Frühstück
09:00-10:30 Uhr	Kräftigungs- und Ausdauerinheit im Freien anschließend Check-out
11:15-12:15 Uhr	Besprechung der individuellen Trainingsgestaltung für zu Hause
12:15-13:00 Uhr	Abschlussrunde und Feedback (mündlich sowie durch das Ausfüllen der Online-Fragebögen) anschließend individuelle Heimreise