

Aktiv-Camp „Starker Beckenboden, Starker Mann: Entdecke die versteckte Kraft in dir.“

26. bis 28. Februar 2027

Viele Männer kennen die Bedeutung eines starken Rückens und einer kräftigen Körpermitte. Weniger bekannt ist jedoch, dass der Beckenboden dabei auch für Männer eine zentrale Rolle spielt. Ein gut trainierter Beckenboden unterstützt die Stabilität des Körpers, fördert eine aufrechte Haltung und kann wesentlich zu mehr Lebensqualität beitragen.

Der Beckenboden besteht aus einem komplexen Netzwerk aus Muskeln, Faszien und Bindegewebe. Er spannt sich zwischen Schambein, Steißbein und den Sitzbeinhöckern auf und bildet das Fundament deiner Körpermitte. Gemeinsam mit den Bauch- und Rückenmuskeln stabilisiert er die Wirbelsäule, unterstützt die Organe und trägt wesentlich zu einer gesunden Haltung bei.

In diesem Camp erfährst du, wie dir diese Muskelgruppe mit dem richtigen Training mehr Kernstabilität und Sicherheit gibt, sodass dich keine Rückenschmerzen mehr im Alltag begleiten, du eine aufrechte, gesunde Körperhaltung und ein erfülltes Sexualleben hast.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Theoretisches Wissen über den Beckenboden (Anatomie, Funktion)
- Praktische Beckenbodenübungen
- Beckenbodengerechte Bauch- und Rückenkräftigung
- Praxis Beckenbodengerechter Alltag
- Praxis Gleichgewicht und Beckenboden
- Krankheitsbilder und Symptome des Beckenbodens

Zielgruppe

Das Camp richtet sich an SVS-versicherte Männer und deren Begleitpersonen aller Altersklassen, keine Vorkenntnisse nötig



Hotel Klaus im Weinviertel
Julius Bittner-Platz 4
2120 Wolkersdorf im Weinviertel
hotel-klaus.at

Preis

495,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

395,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ und EZ, exkl. Ortstaxe/Tag

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: keine Stornogebühren, 4-1 Woche vor Anreise: 70 %, weniger als 1 Woche vor Anreise: 90 % des Gesamtpreises. Es gelten die AGBs des österreichischen Hotellerieverbandes (ÖHV).

Seminarleitung

DGKP Leopoldine Rauscher:

- Beckenbodenkursleiterin nach dem Bebo®-Konzept, Therapeutic Touch Practitioner®, Regionale Gesundheitskoordinatorin von Tut-Gut
- Beckenbodenkurse für Männer in Gesunden Gemeinden Niederösterreichs durchgeführt und in der freien Praxis als Einzeltherapie angeboten und angewendet

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen im DZ oder EZ
- 1. Tag: Begrüßungskaffee, Abendessen
- 2. Tag: Frühstück, Mittagessen, Kaffeejause, Abendessen inkl. alkoholf. Getränke
- 3. Tag: Frühstück
- Kostenfreier Parkplatz bei Anreise mit dem Auto
- Nutzung der Hotelsauna
- Seminarbetreuung und Raummiete
- Buch „Die versteckte Kraft im Mann“ in Wert von € 30,00

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Turn- oder Yogamatte
- Decke
- angenehme Kleidung & dicke Socken für Indoor-Aktivitäten
- witterungsgerechte Kleidung für Outdoor-Aktivitäten

Programm

Freitag, 26. Februar 2027

13:00 Uhr	Begrüßung und Information zum Ablauf des Camps
13:15-14:45 Uhr	Theorie und erste praktische Übungen zum Thema Beckenboden BIA-Messung: Die SVS bietet Ihnen parallel die Möglichkeit einer kostenfreien Messung Ihrer Körperzusammensetzung
14:45-15:15 Uhr	Kaffee und Kuchen
15:15-16:00 Uhr	Ergebnisbesprechung BIA-Messung und Vorstellung SVS-Angebote
16:00-17:00 Uhr	Fortsetzung Theorie und praktische Übungen zum Thema Beckenboden
17:00-19:00 Uhr	Freizeit
19:00-20:30 Uhr	Abendessen

Samstag, 27. Februar 2027

07:30-08:00 Uhr	„Erwecke die Kraft in dir“ mittels sanfter Morgengymnastik
08:00-09:30 Uhr	Frühstück
09:30-10:30 Uhr	Krankheitsbilder und Symptome des Beckenbodens
10:30-12:00 Uhr	Theorie und Praxis: Ganzheitliche Zusammenhänge erkennen und passende Therapieansätze
12:00-13:30 Uhr	Mittagessen
13:30-15:00 Uhr	Outdoor-Praxis: Beckenbodengerechter Alltag
15:00-16:00 Uhr	Kaffeepause
16:00-17:00 Uhr	Kraft aus der Mitte: Beckenbodengerechte Bauch- und Rückenkräftigung
17:00-19:00 Uhr	Freizeit
19:00-20:30 Uhr	Abendessen

Sonntag, 28. Februar 2027

08:00-09:30 Uhr	Frühstück und Check Out
09:30-11:30 Uhr	Theorie und Praxis: Gleichgewicht und Beckenboden Raum und Zeit für Fragen & Antworten
11:30-12:30 Uhr	Abschlussrunde und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)