Aktiv-Camp für Frauen „Tanze frei & werde stark“

03. bis 06. Oktober 2027

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

Den eigenen Körper wieder spüren, ihn in Bewegung wahrnehmen und sich selbst in der Improvisation kennenlernen.

Im Camp lernen die Frauen sich wieder mehr mit ihrem Körper zu verbinden. Sie finden einen Zugang zur eigenen Körperlichkeit und Ausdruckskraft. Sie erweitern ihr Repertoire an Bewegung durch die Improvisationen und erforschen die Bewegungsmöglichkeiten des Körpers anhand von zeitgenössischer Tanztechnik. Zudem bekommen sie Übungen und Trainingsabläufe für Krafttraining mit nach Hause und werden motiviert, diese in ihren Alltag zu integrieren.



Biohotel Rupertus
Hütten 40
5771 Leogang
rupertus.at

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanzanalyse)
- Zeitgenössische Tanztechnik für Anfängerinnen
- angeleitete Tanzimprovisationen
- Wahrnehmungsübungen und Journaling
- Funktionelles Fitnesstraining (Kraft, Beweglichkeit, Stabilität, Balance)
- gemeinsame Waldspaziergänge und Tanzen im Wald (je nach Wetterlage)

Zielgruppe

SVS-versicherte Frauen jeden Alters

Seminarleitung

Linda Baburek

- Zert. Bewegungs- und Tanzpädagogin im Chladek®System
- Dipl. Personal Trainerin und Aerobic Instruktorin
- Dipl. Sozialpädagogin

Im Preis enthaltene Leistungen

- „Sinnvollpension“: Frühstück, Vitalsnack am Nachmittag und 5-Gänge Menü abends
- freie Benützung des Wellnessbereichs und des Fitnessraumes

Preis

629,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter
529,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag: 105 € 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 4 Wochen vor Anreise kostenfreies Storno, bis 7 Tage vor Anreise 70%, innerhalb der letzten Woche 90% des Paketpreises.

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

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eine Turn- oder Yogamatte (wenn vorhanden)
- Sportschuhe (indoor + outdoor)
- Trinkflasche, eine Decke
- angenehme Bewegungskleidung (Zwiebel-System)
- dicke Socken, rutschfest
- sportliche Kleidung für die Waldspaziergänge und das Tanzen im Freien
- Notizbuch und Stifte

SVS
Gemeinsam gesünder.

Programm

Sonntag, 03. Oktober 2027

bis 13:15 Uhr	Anreise
13:30- 14:30 Uhr	Begrüßung und Informationen zum Ablauf des Camps, Kennenlern-Runde, Festlegen persönlicher Ziele für das Wochenende im Journal, gemeinsames Bewegen zum Ankommen
14:30-15:15 Uhr	Gemeinsamer Tee, Kaffee und Kuchen
15:15-16:45 Uhr	Grundlagen zeitgenössischer Tanz I
16:45-18:15 Uhr	Freie Zeit, Entspannung
18:15-20:15 Uhr	Pause inkl. gemeinsames Abendessen
20:15-20:30 Uhr	Abendliche (Tanz-) Entspannung
anschließend	Reflexion und Journaling

Montag, 04. Oktober 2027

07:30-08:15 Uhr	Sanfte Morgen-Mobilisierung „Wake Up“
08:15-09:30 Uhr	Frühstück
09:30-10:30 Uhr	Workshop gesunder Lebensstil: Zusammenhang und Auswirkungen auf die Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität.
10:30-10:45 Uhr	Begrüßung durch die SVS
10:45-11:45 Uhr	Workshop „Gelenkgesundheit & Krafttraining“ – parallel dazu individuelle BIA-Messungen
11:45-13:00 Uhr	Ergebnisse BIA Messungen und Gesundheitsangebote der SVS
13:00-14:00 Uhr	Funktionelles Krafttraining I
14:30-15:15 Uhr	Kaffee- und Teepause mit kleinem Snack
15:15-16:45 Uhr	Grundlagen Zeitgenössischer Tanz II
16:45-18:15 Uhr	Freie Zeit, Entspannung
18:15-20:15 Uhr	Pause inkl. gemeinsames Abendessen
20:30-20:45 Uhr	Abendliche (Tanz-) Entspannung
anschließend	Reflexion und Journaling

Dienstag, 05. Oktober 2027

07:30-08:15 Uhr	Sanfte Morgen-Mobilisierung „Wake Up“
08:15-09:30 Uhr	Frühstück
09:30-11:00 Uhr	Grundlagen Zeitgenössischer Tanz III
11:00-14:00 Uhr	Fahrt auf den Asitz inkl. Tanzimprovisation am Gipfel & Wanderung (bei Schlechtwetter: Tanzimprovisation & Krafttraining im Raum)
14:00-15:15 Uhr	Pause mit Kaffee und Tee
15:15-16:45 Uhr	Grundlagen zeitgenössischer Tanz IV
16:45-18:15 Uhr	Freie Zeit, Entspannung
18:15-20:15 Uhr	Pause inkl. gemeinsames Abendessen
20:30-20:45 Uhr	Abendliche (Tanz-) Entspannung
anschließend	Reflexion und Journaling

Mittwoch, 06. Oktober 2027

07:30-08:15 Uhr	Sanfte Morgen-Mobilisierung „Wake Up“
08:15-09:30 Uhr	Frühstück
09:30-11:00 Uhr	Tanzimprovisation und Tanzgestaltung in der Gruppe
11:00-11:30 Uhr	Stretching und Mobilität
Im Anschluss	Reflexion, Journaling in der Gruppe, Feedbackrunde inklusive Ausfüllen der Online-Fragebögen
ab 12:30 Uhr	Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.

SVS
Gemeinsam gesünder.