

Aktiv-Camp „Bergfreunde-Wandertage“

06. bis 09. Oktober 2027

In Gosau, am Fuße des Gosaukamms, werden wir 4 Tage gemeinsam die Bergwelt erkunden und erwandern; die Natur genießen und uns dabei über das Thema Wandern, die „richtige“ Wanderjause und Erfahrungen in der Bergwelt austauschen.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse) + Interpretation
- 3 geführte Wanderungen durch eine motivierte Bergwanderführerin – zwei Tages- und eine Halbtageswanderung in den Bergen
- Wanderstöcke? Wie setze ich sie richtig ein?
- Aktive Dehn- und Stretching-Einheiten mit gezielten Atemübungen während der Wanderung
- Austausch über Wandern und die „richtige Gipfeljause“

Zielgruppe

Personen, die gerne einige lustige Tage in den Bergen rund um den Gosaukamm verbringen möchten.

Leichte bis mittelschwere Halbtages- und Tagesstouren mit ca. 500hm in den Bergen sollten kein Problem sein dürfen.

Seminarleitung

Nicole Bergmann:
Zertifizierte Bergwanderführerin
Dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainerin

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eingegangene Wanderschuhe
- Eventuell Wanderstöcke
- Wanderrucksack
- Bequeme Outdoorbekleidung (lang und kurz)
- Regenbekleidung (Regenjacke, Regenhose)
- Kopfbedeckung (Kappe, Haube) und Sonnenbrille
- Sonnenschutzcreme
- Trinkflasche



Gosauerhof
Gosauseestraße 39
4824 Gosau
gosauerhof.at

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

Preis

650,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

550,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, kein EZ-Zuschlag, Leihgebühr für Wanderstöcke: 10 €

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 14 Tage vor Ankunft 50%, bis 7 Tage vor Ankunft 70%, bis 2 Tage vor Ankunft 90%, bei vorzeitiger Abreise 100% des Paketpreises.

Wenn das vorgesehene Programm aufgrund von Schlechtwetter nicht durchgeführt werden kann, wird ein entsprechendes Ersatzprogramm angeboten. Eine stornofreie Absage ist in diesem Fall nicht möglich.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Nächte im Doppel- oder Einzelzimmer
- Inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet und Abendmenü

Programm

Mittwoch, 06. Oktober 2027

Anreise

- | | |
|-----------------|--|
| 13:00 Uhr | Begrüßung und Vorstellung des Programmes durch die Bergwanderführerin Nicole Bergmann
Hinweise für sicheres Wandern (Regeln in der Gruppe, Regeln im Notfall, Routenplanung usw.)
Info über SVS-Angebote seitens SVS |
| 14:00 Uhr | BIA-Messung (Bioelektrische Impedanz-Analyse) inkl. individuelle Ergebnisbesprechung (SVS)
Check-in im Hotel
Ausrüstungs- und Rucksackcheck für die folgenden Tage
Zeit zur freien Verfügung |
| 18:00–19:30 Uhr | Abendessen im Hotel |

Donnerstag, 07. Oktober 2027

- | | |
|----------------|---|
| 8:30-9:00 Uhr | Frühstück im Hotel |
| 9:00-15:00 Uhr | Wanderung – Tagestour:
Aktive Dehn- und Stretching Einheiten mit gezielten Atemübungen während der Wanderung
Input: Wandertechniken mit Stöcken, Vor- und Nachteile von Wanderstöcken |
| Ab 18:00 Uhr | Abendessen im Hotel |

Freitag, 08. Oktober 2027

- | | |
|----------------|--|
| 7:30-9:00 Uhr | Frühstück im Hotel |
| 9:00-15:00 Uhr | Wanderung – Tagestour
Aktive Dehn- und Stretching Einheiten mit gezielten Atemübungen während der Wanderung
Input: Was ist die richtige Wanderjause? |
| Ab 18:00 Uhr | Abendessen im Hotel |

Samstag, 09. Oktober 2027

- | | |
|------------------|--|
| 7:30 – 9:00 Uhr | Frühstück im Hotel |
| 9:00 – 11:30 Uhr | Abschlusswanderung mit anschließender Feedbackrunde (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen) und Verabschiedung |
| 12:00 Uhr | Abreise |

Eventuelle Änderungen vorbehalten.