

Frauen Aktiv-Camp „Der weibliche Beckenboden, ein stabiler Boden für die Gesundheit der Frau“

10. bis 12. Oktober 2027

Ein gesunder weiblicher Beckenboden ist eine wertvolle Basis für einen gesunden Rücken, Freude an der Bewegung und eine entspannte Lebenseinstellung. Aufklärung und bewusstes Training des Beckenbodens als wertvolle Säule in der Frauengesundheit.

Der Beckenboden ist eng verbunden mit einer Vielzahl an typischen Frauenbeschwerden wie Inkontinenz, Menstruationsbeschwerden, Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen, Blasenproblematiken, PMS, Endometriose usw.

In diesem Camp bekommen Frauen wertvolle Tools und praktische Tipps zur Selbsthilfe und viel fachliches Wissen mit auf den Weg. Die Arbeit mit dem Beckenboden ermutigt Frauen auch Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit und den eigenen Körper zu übernehmen.

Ziele: Körperliche wie auch psychische Zusammenhänge verstehen zu lernen, Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und eine gezielte Übungsauswahl bei bestehenden Symptomen.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanzanalyse)
- Theoretisches Wissen und viel praktische Selbsterfahrung
- Körperwahrnehmung und gezieltes Beckenbodentraining (Beweglichkeits-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen)

Zielgruppe

SVS-versicherte Frauen aller Altersklassen

Seminarleitung

Mag. Karin Weiskopf
Sportwissenschaftlerin, Heilmasseurin und Teil des Ausbildnerteams bei CampusBeckenboden



Biohotel Rupertus
Hütten 40
5771 Leogang
rupertus.at

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

Preis

450,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

350,00 € 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 4 Wochen vor Anreise kostenfreies Storno, bis 7 Tage vor Anreise 70%, innerhalb der letzten Woche 90% des Paketpreises.

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- eine Turn- oder Yogamatte (wenn vorhanden)
- eine Decke
- angenehme Kleidung
- dicke Socken
- sportliche Kleidung für Bewegung im Freien

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Hotelübernachtungen im Doppelzimmer
- Sinnvollpension: reichhaltiges Bio-Frühstück, Nachmittagsvitalsnack mit Salat, Suppe und Kuchen, 4-gängiges Abendmenü in Buffetform

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

Programm

Sonntag, 10. Oktober 2027

Anreise

13:00 Uhr	Begrüßung und Information zum Ablauf des Camps
13:15-14:45 Uhr	Theorie und Information
14:45 Uhr	gemeinsamer Kaffee und Kuchen
15:30-17:30 Uhr	Theorie und praktische Übungen zum Thema Beckenboden
17:30-18:30 Uhr	Freizeit: Entspannung, Sauna, Wellness
19:00-20:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
20:30 Uhr	Vortrag: „Frauengesundheit“

Montag, 11. Oktober 2027

07:30-08:00 Uhr	Sanfte Morgengymnastik
08:00-09:00 Uhr	Frühstück
09:00-10:30 Uhr	Theorie Krankheitsbilder und Symptome des Beckenbodens
10:30-12:00 Uhr	BIA Messung SVS – Besprechung
12:00-13:30 Uhr	Mittagspause
13:30-15:00 Uhr	Theorie und Praxis „ganzheitliche Zusammenhänge erkennen und passende Therapieansätze“
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: Entspannung, Sauna, Wellness
19:00-20:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
20:30-21:30 Uhr	Entspannung Beckenboden

Dienstag, 12. Oktober 2027

08:00-09:30 Uhr	Frühstück
09:30-11:30 Uhr	Theorie und Praxis: „Der Beckenboden im Alltag – Wie kann ich das Gelernte praktisch auch im alltäglichen Leben anwenden, um längerfristig Erfolg zu haben?“
Im Anschluss:	Abschlussrunde und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)