

Aktiv-Camp „Auszeit mit Longevity-Impulsen: Fokus Kraft & Beweglichkeit“

05. bis 08. Dezember 2027

Longevity verfolgt das Ziel, die Anzahl der gesunden Lebensjahre zu erhöhen.

In diesem Aktiv-Camp liegt der Longevity-Fokus auf den Säulen (Haltungs-)Kraft und Beweglichkeit. Dabei entdecken Sie die individuell besten Methoden, um die eigene Vitalität zu verbessern und lange zu erhalten.

HIIT ist eine effektive Möglichkeit, um in Intervallform Ausdauer- mit Krafttraining zu kombinieren, angepasst auf das eigene aktuelle Fitnesslevel. Zweiter Fokus ist dabei die Core-Kraft, also das Training der für das „Rückenwohl“ wichtigen tiefliegenden Muskelgruppen.

Mobilisieren, Dehnen und Faszientraining unterstützen den Körper beweglich zu bleiben bzw. wieder zu werden und dadurch mehr Bewegungsfreude und -fähigkeit zu erlangen.

Weiters rundet eine gemeinsame **Wanderung** das Auszeit- und Wohlfühlcamp ab.

Bei Interesse am Thema Longevity empfehlen wir zusätzlich die Teilnahme am Camp Longevity: Herzkreislauf und Regeneration im Hotel Schreinners in Laimbach am Ostrong.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- 1 HIIT-Einheit
- 3 Morgen-Einheiten:
- Mobilisieren, Qi Gong und Theraband
- 1 Einheit Dehnen
- 1 Einheit Faszien-HIIT
- 1 genussvoller Spaziergang
- spannender Vortrag zum Thema Longevity

Zielgruppe

Personen, die nach einem langen Jahr und vor der oft „vollen“ Adventzeit noch einmal richtig auftanken wollen und dabei eine wohltuende Kombination aus effektiver Bewegung in der Gruppe und erholsamer Auszeit für sich suchen.



Hotel Schwarz Alm
Almweg 1
3910 Zwettl
schwarzalm.at

Preis

695,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

595,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe/Tag, EZ-Zuschlag: 60 € 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: lt. Website des Hotels: 13-7 Tage vorher: 50%, 6-3 Tage vorher: 75%, 2-1 Tage vorher: 90%, bei Nichtanreise oder Stornierung am Anreisetag: 100% des Paketpreises. Die Stornobedingungen gelten 1:1 auch für die Trainerkosten.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminar-Stornoversicherung für Hotel und Trainerkosten, die auf Tagesbasis abgeschlossen werden kann.

Seminarleitung

- Mag. Claudia Schallauer: staatlich geprüfte Wander- und Schneeschuhführerin, Dipl. Wirbelsäulen- und Haltungs-Trainerin, Dipl. Pilatestrainerin, Antara® Rückentrainerin i.A.
- Stefan Drokan Dipl.-Ing. (FH): Lehrer für integratives / therapeutisches Qi Gong, Diplomlehrer für achtsamkeitsorientierte Persönlichkeitsarbeit, staatlich geprüfter Instruktor für Wandern und Winterwandern, staatlich geprüfter Trainer für Fitness

Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Nächte im Hotel Schwarz Alm Zwettl – 4* Ruheoase im Waldviertel mit großem AlmSPA & Wellness in idyllischer Wald- und Wiesen-Lage
- HP mit 5-Gang-Abendmenü auf hohem Niveau
- Seminarprogramm mit Gruppenteilung ab 12 Personen
- 2 höchstmotivierte TrainerInnen mit 8-jähriger SVS-Campleiter-Erfahrung und stetigen Fortbildungen

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Sportkleidung für drinnen (Indoor-Schuhe nicht nötig, bevorzugt in Socken)
- Knöchelhohe, eingegangene Wanderschuhe, kleiner Wanderrucksack
- Trainingsmatten im Hotel vorhanden, großes Handtuch als Mattenauflege mitnehmen
- Badebekleidung für Wellnessbereich

Programm

Sonntag, 05. Dezember 2027

bis 14:00 Uhr	Anreise (Check-In ab 14 Uhr möglich)
14:00-14:45 Uhr	Programmvorstellung durch die Trainer und Kennenlernen
15:00-15:45 Uhr	Theraband (Gruppe 1) und Qi Gong (Gruppe 2)
15:45-18:15 Uhr	Freizeit: Spaziergang oder Wellness-Auszeit
18:15 Uhr	gemeinsames Abendessen

Montag, 06. Dezember 2027

08:00-08:45 Uhr	Morgen-Einheit Qi Gong (Gruppe 1) und Theraband (Gruppe 2)
09:00-10:00 Uhr	Stärkung am Frühstücks-Buffer
10:15-11:00 Uhr	Vorstellung SVS-Programm 2027
11:00-13:00 Uhr	Qi Gong Vertiefung in Gruppen (11:10 Uhr und 12:00 Uhr je 40 Minuten) & BIA Messung: Die SVS bietet Ihnen parallel die Möglichkeit einer kostenfreien Messung Ihrer Körperzusammensetzung.
13:00-14:00 Uhr	Mittags-Auszeit
14:00 Uhr	Wanderung mit achtsamen Impulsen in 2 Gruppen – kürzere gemütlichere Variante sowie etwas längere Variante in flotterem Tempo
danach	Wellnessauszeit für sich selbst
18:15 Uhr	gemeinsames Abendessen

Dienstag, 07. Dezember 2027

08:00-09:00 Uhr	Morgen-Einheit Theraband-Vertiefung (Gruppe 1) und Mobilisieren (Gruppe 2)
09:00-10:00 Uhr	Stärkung am Frühstücks-Buffer
10:15-11:15 Uhr	Vortrag: Longevity: gesund älter werden mit dem richtigen Bewegungs-Mix
11:30-12:15 Uhr	HIIT (Gruppe 1) bzw. Dehnen (Gruppe 2)
12:30-13:15 Uhr	Gruppenwechsel: HIIT (Gruppe 2) bzw. Dehnen (Gruppe 1)
danach	Freizeit: Wellness-Auszeit oder Spaziergang
18:15 Uhr	gemeinsames Abendessen

Mittwoch, 08. Dezember 2027

08:00-09:00 Uhr	Morgen-Einheit Theraband-Vertiefung (Gruppe 2) und Mobilisieren (Gruppe 1)
09:00-10:00 Uhr	Stärkung am Frühstücks-Buffer
10:30-11:30 Uhr	Abschlussrunde und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen) <i>Tipp: Nach Absprache mit dem Hotel kann der Wellnessbereich gegen einen geringen Aufpreis bis zum Abend genutzt werden</i>