Aktiv-Camp „Skitechnik – Start in den Winter mit professioneller, moderner Technikschulung“

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

05. bis 08. Dezember 2027

Verbessern des Eigenkönnens, Tipps und Tricks zur perfekten Technik, gemeinsames Erleben, Skifahren und Trainieren auf unterschiedlichen Pisten und Schneebedingungen. Freude und Spaß an Bewegung und Natur. Ein perfektes Techniktraining für alle Anforderungen. Praxis- und Theorieeinheiten von Experten.

Ziel ist es, Ihre Skitechnik zu optimieren und Skifahren als Ihren persönlichen Gesundheitssport im Leben zu integrieren.



Biohotel Rupertus
Hütten 40
5771 Leogang
rupertus.at

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanznalyse)
- Skitraining mit erfahrenen Skilehrern
- Mehrere Leistungsgruppen
- Sicherheitsschulung, Safetychecks
- Videoanalysen
- Spezielle und allgemeine Theorie
- Materialkunde

Zielgruppe

Für alle Skifahrer, die rote Pisten befahren können.

Seminarleitung

Prof. Mag. Andreas Oberhauser
Sportwissenschafter an der Uni Salzburg
sportcamps-salzburg.com

Im Preis enthaltene Leistungen

- im Top-Doppelzimmer inkludiert 3 Hotelübernachtungen mit erweiterter Halbpension
- Seminarbetreuung durch Sportwissenschafter
- Seminarleistungen: Sportwissenschaftliche Vorträge
- Trainingsinfos und Trainingsempfehlungen

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

Preis

649,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter
549,00 € 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.

Der Abschluss einer Reise-Stornoversicherung wird empfohlen!

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Skibekleidung, Helm, Schneebrille, Handschuhe
- Skiausrüstung (kann vor Ort entliehen werden)

Es wird darauf hingewiesen, dass die Teilnehmenden eine für die Sportart angemessene Schutzausrüstung, wie zB Helm, zu verwenden haben.

SVS
Gemeinsam gesünder.

Programm

Sonntag, 05. Dezember 2027

12:00-13:00 Uhr	Eintreffen im Hotel (Zimmer nach Verfügbarkeit, sonst nach der Praxis)
13:00 Uhr	Begrüßung
14:00-16:00 Uhr	PRAXIS Einfahren, Gruppeneinteilung, Techniktraining
18:00 Uhr	Vortrag Skitechnik
19:00 Uhr	Abendessen

Montag, 06. Dezember 2027

	Frühstücksbuffet
09:30-14:00 Uhr	PRAXIS Skitechnik in Leistungsgruppen
16:00-17:30 Uhr	Individuelle BIA-Messungen
17:30 Uhr	Vortrag zur BIA-Messung und Gesundheit
19:00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 07. Dezember 2027

	Frühstücksbuffet
09:30-14:00 Uhr	PRAXIS Skitechnik in Leistungsgruppen
18:00 Uhr	Vortrag: Gesundheitssport Skilauf, Trainingslehre, Auswirkung auf die allgemeine Gesundheit
19:00 Uhr	Abendessen

Mittwoch, 08. Dezember 2027

	Frühstücksbuffet
09:30-13:00 Uhr	PRAXIS Skitechnik in Leistungsgruppen
13:00 Uhr	Feedback (inkl. Ausfüllen des Online-Fragebogens) & Verabschiedung

Eventuelle Änderungen vorbehalten.

SVS
Gemeinsam gesünder.