

Aktiv-Camp „Bouldern für die Gesundheit – sicherer Einstieg in eine abenteuerliche Sportart“

15. bis 17. Oktober 2027

Bouldern, eine Spielart des Kletterns, bietet Training, Spaß sowie Herausforderung für Körper und Geist. Neben Kraft, Koordination und Beweglichkeit wird bei dem effektiven Ganzkörpertraining obendrein die mentale Gesundheit gefördert.

Diese Erfahrung zu machen ist für nahezu alle Menschen möglich, solange Neugierde darauf und die Freude daran da ist. Auf dieser Basis widmen wir uns 3 Tage lang dem Bouldern in einer großzügig angelegten, lichtdurchfluteten Boulderhalle und genießen einen leichten, freudvollen Start in eine neue Sportart.

Unser Schwerpunkt liegt bei diesem Camp in der direkten Erfahrung an der Boulderwand sowie ergänzenden Elementen für die Gesunderhaltung in der Anwendung zu Hause. In den Zeiten, die wir nicht in der Boulderhalle verbringen, gibt es die Möglichkeit, die hoteleigene Sauna zu genießen, oder im nahegelegenen Akademiepark zu spazieren. Der Park lädt mit seinen alten Baumbeständen, Bächen und Teichen zum Frischlufttanken ein.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Kennenlernen der Boulderhalle
- Gemeinsames Aufwärmen, Mobility Übungen
- Erlernen der Grundtechniken des Boulderns
- Spielerische Trainingsformen
- Sicherheitsaspekte beim Bouldern
- Freies Bouldern und Projektklettern mit Bewegungsanalyse durch die Trainer*innen

Zielgruppe

Menschen in jedem Alter und jedem Fitnesslevel, die neugierig auf Bouldern sind, keine oder wenig Vorerfahrung haben oder Wiedereinsteigen möchten. Ebenso Menschen, die schon mit Bouldern begonnen haben, und die Grundtechniken systematisch erlernen möchten.



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

Hotel LeParc****
Günser Str. 90
2700 Wiener Neustadt
leparc.at

Preis

520,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter
420,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe/Tag, EZ-Zuschlag: 63,- € 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: Kostenloses Storno bis 4 Wochen vor Anreise, 4-2 Wochen 70%, danach 100% des Gesamtbetrages

Seminarleitung

Silke Samouh, MSc
Sportphysiotherapeutin, Instruktoren Sportklettern
Breitensport, Klettertherapeutin

Im Preis enthaltene Leistungen

- Seminarbetreuung durch hochqualifizierte Trainer*innen
- Bouldern in kleinen Gruppen zu max. 8 Personen mit der Möglichkeit, auf alle Teilnehmenden individuell einzugehen
- 2 Übernachtungen mit Halbpension
- Benützung der hoteleigenen Sauna
- Eintritte in die Kletterhalle

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Sportbekleidung
- Wenn vorhanden: Kletterschuhe und Chalk
- Kletterleihschuhe sind in der Boulderhalle gegen eine Leihgebühr von 3,50 € pro Tag (Stand Juni 2026) in ausreichender Anzahl in allen gängigen Größen vorhanden

Programm

Freitag, 15. Oktober 2027

- 11:00-14:00 Uhr Begrüßung, Vorstellung der Trainer*innen und des Programms, Aktives Kennenlernen, Vorstellung SVS Angebote und BIA-Messung: Die SVS bietet Ihnen parallel die Möglichkeit einer kostenfreien Messung Ihrer Körperzusammensetzung.
- 14:30-17:30 Uhr PRAXIS I Boulderhalle: Kennenlernen der Boulderhalle, gemeinsames kletterspezifisches Aufwärmen, Techniktraining, individuelle Grenzen kennenlernen
- 17:00-19:00 Uhr Freizeit: Zimmer beziehen, saunieren, spazieren
- 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen

Samstag, 16. Oktober 2027

- 07:00-08:00 Uhr Frühstück
- 08:00-09:00 Uhr VORTRAG: Klettern als Gesundheitssport und die eigene Beeinflussbarkeit von körperlichem und psychischem Wohlbefinden
- 09:30-12:30 Uhr PRAXIS II Boulderhalle: Gemeinsames kletterspezifisches Aufwärmen, Techniktraining, Herausfinden des eigenen Kletterstils und eigener Vorlieben, spielerische Trainingsformen
- 12:30-15:00 Uhr Mittagspause / Mittagessen (optional)
- 15:00-16:30 Uhr PRAXIS III: Die Bedeutung von Beweglichkeit und Kraft und die praktische Anwendung für das tägliche Leben
- 16:30-17:30 Uhr Übungen zum Thema Abenteuer, Stärke, Grenzen
- 17:30-19:00 Uhr Freizeit: saunieren, spazieren
- 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen

Sonntag, 17. Oktober 2027

- 07:30-09:00 Uhr Frühstück und Check-Out
- 09:30-12:30 Uhr PRAXIS IV Boulderhalle: Gemeinsames kletterspezifisches Aufwärmen, freies Bouldern nach individueller Vorliebe mit Begleitung der Trainerin, Projektklettern, Taktik
- 12.30-13.30 Uhr Abschlussrunde und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)