



## Aktiv-Camp „Schneeschuhwandern“

10. bis 12. Jänner 2025

Schneeschuhwandern ist mit wenig Aufwand erlernbar und für alle Alters- und Leistungsgruppen geeignet. Es ist nicht nur eine Fortbewegungsart im Winter, sondern verbindet auf einfache Weise Bewegung und Natur, abseits von überfüllten Schipisten und Loipen.

Im Rahmen dieses Camps erleben Sie eine professionelle Einführung in das Schneeschuhwandern und lernen neben den wichtigsten Richtlinien für gesundheitsorientiertes Bewegungstraining auch viele technische Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene kennen.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Grundlagen gesundheitsorientierter Bewegung
- Technische Einführung Schneeschuhwandern
- Schneeschuhwanderung
- Aktives Erwärmen

### Zielgruppe

Das Seminarangebot ist geeignet für alle Altersstufen, für trainierte Freizeitsportler und Einsteiger.

### Seminarleitung

Dr. Hannes Pratscher  
Mag. Rita Teynor-Bark

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen im DZ oder EZ mit folgender Verpflegung
  - 1. Tag: Abendessen
  - 2. Tag: Frühstück, Abendessen
  - 3. Tag: Frühstück
- Seminarbetreuung
- Verleih von Schneeschuhen und Stöcken
- Benützung des hoteleigenen Wellnessbereichs

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Wenn vorhanden: Schneeschuhe und Schistöcke mitnehmen
- Winterwanderbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip“ (Haube, Handschuhe, etc.)

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



Hotel Scheiblechner  
Stixenlehen 48  
3345 Göstling/Ybbs  
pension-scheiblechner.at

### Preis

**395,00 € Paketpreis\***  
**-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**  
**295,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, zzgl. 3,20 Euro Ortstaxe/Tag, EZ-Zuschlag 30 Euro

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 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Stornos von Einzelpersonen müssen bis 48 Stunden vor Anreise mitgeteilt werden, sonst verrechnen wir 50 % des gebuchten Arrangements. Wenn das vorgesehene Programm aufgrund von Schlechtwetter/Schneemangel nicht durchgeführt werden kann, wird ein entsprechendes Ersatzprogramm angeboten. Eine stornofreie Absage ist in diesem Fall nicht möglich.

- Hohe, möglichst wasserfeste Wanderschuhe oder Winterschuhe (Stiefel u.Ä. sind nicht geeignet)
- Bequeme funktionelle Sportbekleidung für Indooraktivitäten
- Sonnenbrille, Sonnenschutzmittel
- Badesachen für den Wellnessbereich
- Geeignete Snacks als Jause (Müsliriegel, Studentenfutter, Obst, etc.)
- Gymnastik- oder Yogamatte

# Programm

## Freitag, 10. Jänner 2025

bis 15:30	Anreise
16:00-17:00	Begrüßung, Organisation, Einführung, Aktives Kennenlernen, Vorstellung der SVS Angebote BIA-Messung: Die SVS bietet Ihnen parallel die Möglichkeit einer kostenfreien Messung Ihrer Körperzusammensetzung.
17:00-18:30	Theorie: Grundlagen eines gesundheitsorientierten Bewegens, Trendsportart Schneeschuhwandern
19:00 Uhr	Abendessen

## Samstag, 11. Jänner 2025

08:00-08:30	Aktives Erwachen
08:30-09:30	Frühstück
09:30-12:00	Praxis: Technische Einführung Schneeschuhwandern
12:00-13:30	Mittagessen (optional)
13:30-16:00	Schneeschuhwanderung
16:30-18:15	Regeneration
18:15-19:00	Abschlussrunde und Feedback
19:00	Abendessen

## Sonntag, 12. Jänner 2025

08:00-09:00	Aktives Erwachen
09:00-10:00	Frühstück Optional: Falls der Wunsch für eine weitere Schneeschuhwanderung besteht – selbstständig oder mit Trainer – stehen Schneeschuhe und Stöcke noch zur Verfügung. Auf Anfrage ist auch ein Late-Check-Out gegen Gebühr möglich.

Eventuelle Änderungen vorbehalten.