

Aktiv-Camp „Naturgenuss in Mönichkirchen – Gesundheitsorientiertes Wandern“

16. bis 18. Mai 2025

Gehen ist die ursprünglichste Form von Bewegung. Die gesundheitlichen Aspekte des Wanderns beziehen sich sowohl auf die körperliche als auch auf die mentale Ebene.

Die Vorteile des Wanderns liegen klar auf der Hand: es ist nahezu überall machbar, ohne großen Ausrüstungsaufwand – ein Gewinn für alle Alters- und Leistungsgruppen!

Wandern bedeutet Naturgenuss zu Fuß!

Wege beschreiten
Alltagshektik entfliehen
Natur erleben
Durchhalten können
Entspannung spüren
Ruhe wahrnehmen
Neu orientieren

Mit folgenden Inhalten soll den TeilnehmerInnen die Freude am Wandern nähergebracht werden:

- Gesundheitliche Richtlinien beim Wandern
- Grundlegende Sicherheitsaspekte
- Know how rund ums Wandern – Ausrüstung, Tourenplanung,...
- Regenerative Maßnahmen beim Wandern

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Wanderungen
- Gesundheitsorientiertes Grundlagenausdauertraining
- Ganganalyse, Gehtechniken
- Koordinationstraining: Gleichgewicht – Balancefähigkeit
- Regenerative Maßnahmen beim Wandern
- Stressabbau, Entspannungsmethoden
- Unfall- und Sturzprophylaxe
- Grundlegende Sicherheitsaspekte beim Wandern
- Know how rund ums Wandern – Ausrüstung, Tourenplanung



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



Hotel Thier
Mönichkirchen 243
2872 Mönichkirchen
hotelthier.at

Preis

420,00 € Paketpreis*
-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
320,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZZ-Pauschale (gesamter Aufenthalt) 30 Euro

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheits-hunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: bis 4 Wochen vor der Veranstaltung kostenfrei, bis 10 Tage vor der Veranstaltung 50 % der Arrangement-Kosten, bis zu 3 Tagen vor der Veranstaltung 70 % der Arrangement-Kosten, unter 3 Tagen vor der Veranstaltung 100 % der Arrangement-Kosten. Darüber hinaus gelten die österreichischen Hotelvertragsbedingungen (ÖHVB) in der jeweils gültigen Fassung. Die Wandungen finden bei jedem Wetter statt.

Seminarleitung

Dr. Hannes Pratscher
Sportpädagoge, Rehabilitations- und Konditions-trainer, Langjährige Referententätigkeit

Mag. Rita Teynor-Bark
Sportpädagogin am Sportgymnasium Wr. Neu-stadt, Nordic Walking Instruktorin, Schneeschuh In-struktorin, Instruktorin für Schi Alpin, Outdoorguide

Zielgruppe

Offene Zielgruppe - sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen im Wohlfühlzimmer (DZ oder EZ) mit folgender Verpflegung
 - 1. Tag: Mittag- und Abendessen
 - 2. Tag: Frühstück, Abendessen
 - 3. Tag: Frühstück
- Seminarbetreuung
- Benützung des hoteleigenen Wellnessbereichs

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Festes Schuhwerk mit guter Profilsohle (Wander- oder Trekkingschuhe) und „gut eingegangen“
- 2 Paar Wandersocken
- Rucksack
- Sport- und Wanderbekleidung im Zwiebelprinzip – Kopfbedeckung (Haube, Stirnband), Jacke, Handschuhe, Sportschuhe
- Regenschutz
- Trinkflasche
- Geeignete Snacks als Jause (Müsliriegel, Studentenfutter, Obst, etc.)
- Kleines Verbandszeug (Blasen-/Pflaster, Mullbinde, Rettungsfolie, Leukoplast)
- Apotheke für den Eigenbedarf
- Sonnenbrille, Sonnenschutzmittel
- Wanderstöcke
- Für den Wellnessbereich: Badebekleidung

Programm

Freitag, 16. Mai 2025

10:00-12:00	Begrüßung durch SVS und Vorstellung der SVS-Angebote Vortrag: Bewegung wozu? Parallel dazu: Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer Impedanz-Analyse (BIA)
12:00-13:30	Mittagessen
13:30-14:30	Entspannungstraining in Theorie und Praxis
14:30-17:00	Wanderung in der näheren Umgebung inkl. Gehtechniktraining und Ganganalysen (Gehzeit ca. 2 Stunden)
18:00	Abendessen

Samstag, 17. Mai 2025

07:30-08:00	Aktives Erwachen
08:00-09:00	Frühstück
09:00-15:00	Wanderung (Gehzeit ca. 4 Stunden – optional Imbiss auf Hütte)
15:15-17:45	Entspannung, Regeneration, Wellnessbereich des Hotels
18:00	Abendessen
19:30-20:30	Theorie mit praktischen Elementen: Grundlagen gesundheitsorientierter Bewegung: Wie Sie sich sinnvoll bewegen – „ohne Qual“!

Sonntag, 18. Mai 2025

07:30-09:00	Frühstück und Check Out
09:00-15:00	Wanderung in differenzierten Gruppen (Gehzeit 4-5 Stunden je nach Gruppe – optional Imbiss auf Hütte)
15:15-16:00	Abschlussrunde und Feedback

Eventuelle Änderungen vorbehalten.