



Aktiv-Camp „Sport Xperience: Das Dynamische Outdoor Camp“

07. bis 09. September 2025

Fitness und Functional Training in der atemberaubenden Natur des Mühlviertels – ein Erlebnis mit Suchtfaktor! Dieses Fitness-Highlight bietet allen sportbegeisterten Frauen und Männern die Möglichkeit, 10 innovative Trainingsmethoden kennenzulernen. Ein erheblicher Motivationsschub durch das Training unter freiem Himmel ist garantiert! Unsere hervorragend ausgebildeten Trainer gestalten abwechslungsreiche Trainingseinheiten, die Natur, Spaß und effektives Training harmonisch vereinen.

Mach den entscheidenden Move zu einem aktiveren und gesünderen Lebensstil!

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Joint Health & Mobility
- Koordination und Sensomotorik
- Dynamax © Training
- TRX © Slingtraining
- Functional Training
- Core Training
- Faszien Yoga
- Self Myofascial Release
- Mobility Training
- Entspannungsmeditation Jacobsen

Zielgruppe

Unser Camp richtet sich an sportbegeisterte Personen, die mit Freude neue und innovative Trainingsmethoden ausprobieren und sich kontinuierlich verbessern möchten. Sportinteressierte Partner/ Begleitpersonen sind bei diesem Event willkommen.

Seminarleitung

Max Mittermayr

- staatlich. geprüfter Dipl. Fitnesstrainer
- sportwissenschaftlicher Berater
- TRX Mastertrainer

Marina-Florentina Schneidergruber

- Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin
- Sportreferentin
- Ausbilderin zur Sport- und Fitnesstrainerin

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



INNs HOLZ Natur & Vitalhotel****s und Chaletdorf
Schöneben 10
4161 Ulrichsberg
www.innsholz.at

Preis

408,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

308,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 50 Euro beim DZ zur Einzelnutzung für den gesamten Aufenthalt.

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: kostenlos bis 1 Monat vor Anreise, 70 % des Gesamtpreises 1 Monat bis 1 Woche vor Anreise, 90 % des Gesamtpreises in der letzten Woche vor Anreise. Im Falle von Stornierungen bzw. kurzfristigen Absagen gelten die Bestimmungen des österreichischen Hotelreglements.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte, Halbpension
- inkl. INNs HOLZ Verwöhnpackage mit 6-Gänge INNs HOLZ Verwöhnmenü
- täglich frisches Salatbuffet, Käse vom Brett
- Schlemmerfrühstück - Frühstücksbuffet

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- an das Wetter angepasste Outdoor-Sportbekleidung und Sportschuhe
- Sport Bekleidung und Schuhe f. Indoor-Training
- Gymnastikmatte/Yogamatte
- Sport-Handtuch
- Trinkflasche
- Faszienrolle (wenn vorhanden)

Programm

Sonntag, 07. September 2025

Koordination & Sensomotorik

10.00-10.30	Come together
10.30-12.00	Koordination und Sensomotorik in Theorie und Praxis
12.00-13.30	Mittagspause
13.30-14.45	Funktionelles Training in Theorie und Praxis
15.15-16.15	TRX Schlingentraining
16.15-17.00	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
17.00-19.00	Zur freien Verfügung z.B. Wellness
19.00	Gemeinsames Abendessen

Montag, 08. September 2025

Core- und funktionelles Training

08.00-08.30	Faszien Yoga
09.00-10.30	Frühstück
10.30-11.00	Vorstellung der SVS-Angebote
11.00-12.30	Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
12.30-13.30	Mittagspause
13.30-14.30	Dynamax Training
15.00-16.00	Core-Training
16.00-19.00	Zur freien Verfügung z.B. Wellness
19.00	Gemeinsames Abendessen

Dienstag, 09. September 2025

Mobility & Faszien-Training

07.30-08.30	Warm up-Workshop: Mobility Training
09.00-10.30	Frühstück
10.30-12.00	Theorie und Praxis Dehnen
12.00-13.30	Mittagspause
13.30-14.30	Self Myofascial Release
14.30-15.00	Abschluss-Entspannungsmeditation
15.00-16.00	Feedbackrunde
16.00	Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.