



Aktiv-Camp „Optimales Ganzkörpertraining mit Wandern am Fuße des Dachsteins“

10. bis 12. Oktober 2025

Die Dachsteinwanderregion zu Fuß zu erleben, unterstützt die physische wie auch die psychische Gesundheit.

- Wandern ist das optimale Ganzkörpertraining
- Bewegen im Fettstoffwechselbereich wirkt sich positiv auf Fitness, Gesundheit und Gewicht aus
- Entschleunigen in der Natur
- Mit richtiger Technik effektiver unterwegs sein
- Mit Entspannungstechniken in der Balance bleiben bzw. in die Balance kommen
- Mit Funktionstraining zur besseren Körperhaltung

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanzanalyse) inkl. Ergebnisbesprechung in der Gruppe
- Ausdauer- und Kräftigungsschulung mit Pulskontrolle
- Materialkunde
- Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen für zu Hause
- Trainings- und Ernährungstipps
- Entspannungstechniken
- Feedbackrunde, Abschluss

Seminarleitung

Mag. Maria Theurl-Walcher
Studium der Sportwissenschaften, Psychologie, Philosophie und Pädagogik
Trainerin

Zielgruppe

Für alle, die fit und gesund bleiben wollen bzw. fit werden möchten und sich gern in der Natur bewegen

Im Preis enthaltene Leistungen

- Trainerpauschale
- Zwei Nächtigungen
- HP + Mittagssuppe, Salat, Gebäck
- Wellness: Sauna
- Sommercard

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



Hotel & Romantikchalet Almfrieden
Leiten 47
8972 Ramsau am Dachstein
almfrieden.at

Preis

355,00 € Paketpreis*
-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
255,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZZ-Pauschale (gesamter Aufenthalt) 90 Euro, 3 Tage Leihgebühr Wander-Stöcke 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: bis 28 Tage vor Anreise kostenlos, 27 bis 14 Tage vor Anreise 30 %, 13 bis 7 Tage vor Anreise 50 %, ab 6 Tage 90 % Stornogebühr

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Wanderstöcke, sofern vorhanden und benötigt
- Rucksack mit Trinkflasche und Jausenbox
- Trainingsbekleidung Outdoor (funktionelle Bekleidung, mehrere Schichten, Regenbekleidung, Handschuhe, Haube)
- Feste Wanderschuhe
- Trainingsbekleidung für Indoor-Aktivitäten
- Pulsmessgerät – falls vorhanden und von Interesse

Programm

Freitag, 10. Oktober 2025

12:00-12:15	Begrüßung durch SVS und Seminarleitung, Campinformationen
12:15-13:45	Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse = BIA-Messung)
in der Zwischenzeit	Einchecken im Hotel (ab 13:00 möglich) und Mittagessen
13:45-14:45	Ergebnisbesprechung in der Gruppe inkl. Vorstellung von SVS-Angeboten
ab 15:15	Warmup, Wanderung zum Sattelberg
anschließend	Entspannung, Sauna
ab 19:00	Abendessen
20:30-21:30	Impulsvortrag: Die gesundheitlichen Aspekte des Wanderns

Samstag, 11. Oktober 2025

08:00-09:00	Frühstück
ab 09:15	Warmup, Wanderung zur Silberklamm
14:30-15:30	Nachmittagsjause
16:30-17:30	Funktionales Training auf Airex Balance Pads und Trigger Point Selbstmassage
17:30-19:00	Entspannung / Sauna
19:00-20:30	Abendessen
20:30-22:00	Impulsvortrag Psychoregulatives Training – Autogenes Training, Feedbackrunde (mündlich und online mittels QR-Code)

Sonntag, 12. Oktober 2025

07:30-08:30	Frühstück und Auschecken (bis 11:00)
ab 09:00	Start zur Wanderung am Fuße des Dachsteins mit Möglichkeiten, anschließend auf den Dachsteingletscher zu fahren (mit der Sommercard)

Eventuelle Änderungen vorbehalten.