



## Aktiv-Camp „SVS Trainingstage: Raus aus der Komfortzone – hinein ins Training“

19. bis 21. Juni 2025

Raus aus der Komfortzone – Hinein ins Training.

Die Magie beginnt außerhalb der Komfortzone. Wer sich nur im gewohnten Rahmen bewegt und Veränderungen verhindert, entwickelt sich nicht weiter. Das trifft nicht nur in unserem alltäglichen Leben zu, sondern auch im sportlichen Sinne.

Wer immer das trainiert, was er schon kann, wird keine Steigerung erfahren.

Gemeinsam wollen wir euch moderne Trainingsmethoden vorstellen, zusammen ausprobieren und euch Impulse für zu Hause mitgeben. Wir trainieren mit unserem eigenen Körpergewicht und passen uns den Naturgegebenheiten am Berg an. Ihr stellt euch neuen Herausforderungen und erlebt dabei das Gefühl wie es ist, wenn man von der Komfortzone in die Wachstumszone übergeht. Ein Gefühl, dass ihr bestimmt mit nach Hause nehmen werdet. Aber nicht nur im sportlichen Sinne ist dies von großer Bedeutung auch im täglichen Leben ist der Schritt aus der Komfortzone von großer Wichtigkeit. Mit kleinen Mini-Veränderungen im Alltag gelingt oft schon ein großer Schritt in die richtige Richtung. Lass uns gemeinsam in der traumhaften Bergkulisse von Saalbach-Hinterglemm wandern, trainieren und entspannen.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Outdoor – Trainingseinheiten
- Geführte Wanderung
- Wahrnehmungstraining am Berg
- Vortrag: Raus aus der Komfortzone
- Workshop: Welche Trainingsmethoden sind bekannt – welche NEU – welche passen zu mir, meinem Trainingszustand und meinen sportlichen Zielen.
- Entspannungstechniken
- Tägliches aktives Erwachen

### Zielgruppe

Du bist bereit zu trainieren und deine Komfortzone zu verlassen und bewegst dich gern am Berg.

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte, Halbpension

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



Hotel Gappmaier  
Glemmtaler Landesstraße 293  
5753 Saalbach  
www.gappmaier.at

### Preis

**385,00 € Paketpreis\***

**-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**

**285,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 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 21 Tage vor Anreise kostenfrei, danach 70 % des Gesamtpreises, 100% am Anreisetag.

### Seminarleitung

Mag. Stefanie Stöger

- Sportwissenschaftlerin, Dipl. Mental Trainerin, Wanderführerin und Inhaberin von Wicked. Beanies & Soul.Box

Julia Hagenauer MSc, BSc

- Sportwissenschaftlerin, Med. Trainings-therapeutin, Athletik Trainerin

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- High heels & Krawatte dürfen zu Hause bleiben.
- Trainingsgewand für draußen
- Gymnastikmatte
- Wanderausrüstung (Wanderschuhe, Regenbekleidung, Wanderrucksack, Sonnencreme, Kopfbedeckung)
- Schwimmbekleidung (Schwimmbad vorhanden – bei Schlechtwetter wird das Schwimmbad zu unserem Trainingsraum)

# Programm

## Donnerstag, 19. Juni 2025

10:00-12:00	Entspanntes Ankommen & BIA Messung (SVS)
12:00-13:00	Begrüßung mit Kaffee & Kuchen - Vorstellung der SVS – Angebote (SVS)
14:00-15:30	Trainingseinheit am Motorikweg
15:30-17:00	Erholungszeit
17:00-18.30	Vortrag „Raus aus der Komfortzone“ & Evaluierung deines persönlichen Ziels
19:00	Abendessen

## Freitag, 20. Juni 2025

07:00-07:30	Aktives Erwachen
08:00-09:00	Frühstück
09:15-16:00	Tageswanderung inkl. Gondelfahrt und Mittagessen auf einer Hütte
16:00-18:30	Wellness – Erholungszeit
19:00	Abendessen
20:15	Fragestunde mit deiner persönlichen Trainerin

## Samstag, 21. Juni 2025

07:00-08:00	Aktives Erwachen
08:15-09:15	Frühstück
09:30-11:30	Outdoor – Trainingseinheit
12:00-13:00	Hotel - Check out
13:00-14:30	Take - home messages - Feedback
15:00	Ende