



## Aktiv-Camp „Gesund Laufen“

14. bis 16. September 2025

Laufen ist die effizienteste Form des Ausdauertrainings. Wenn man es richtig macht, fördert Laufen optimal Gesundheit und Fitness. Wir zeigen Ihnen im perfekten Umfeld, wie das geht!

Wir zeigen Ihnen die Vielfalt des Laufens in gesunder Form. Mit Praxis, auch im Bereich Verletzungsprävention, und zur Verbesserung der Lauftechnik auf wunderschönen Trails.

### Zielgruppe

Etwas Lauferfahrung sollte vorhanden sein, aber keine Leistungsorientierung

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Intervalltraining und Hügelläufe – angepasst ans Leistungsniveau (Theorievortrag)
- Lauf ABC – Verbesserung der Lauftechnik
- Laufausflug ins Gelände in unterschiedlichen Gruppen
- Dynamisches Stabilisationstraining
- Sportgerechte und gesunde Ernährung (Theorievortrag)
- Fußgymnastik und aktive Verletzungsvorsorge

### Seminarleitung

Mag. Wilhelm Lilge

Staatl. Geprüfter Trainer und Diplomtrainer für Leichtathletik und Triathlon. Langjährige Erfahrung als hauptberuflicher Trainer im Gesundheits-, Hobby- und Spitzensport

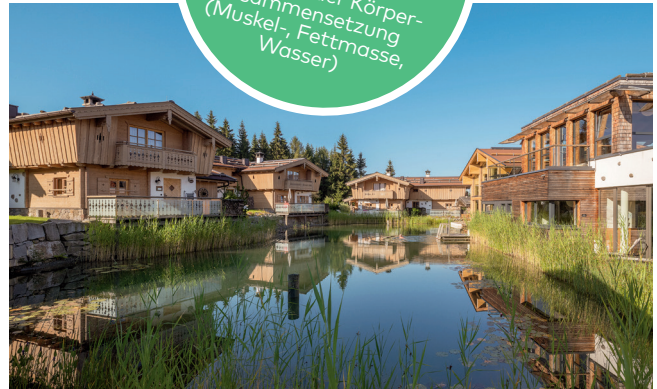
### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen mit HP
- inkl. Nachmittagsjause

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Laufbekleidung für jede Witterung
- Gymnastikmatte für Einheiten drinnen

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



Hotel INNs HOLZ  
Wellnesshotel & Luxus-Chalets im Mühlviertel  
Schöneben 10, 4161 Ulrichsberg  
innsholz.at

### Preis

**449,00 € Paketpreis\***

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

**349,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, zzgl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 50 Euro im 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: 40 % des Gesamtpreises ab 1 Monat vor Anreise, 70 % des Gesamtpreises bis 1 Woche vor Anreise, 90 % des Gesamtpreises in der letzten Woche vor Anreise, 100 % des Gesamtpreises am Anreisetag.

# Programm

## Sonntag, 14. September 2025

- 14:00 Uhr Begrüßung und Kennenlernen  
Erläuterung der Seminarziele, Verbesserung von Gesundheit und Lebensqualität durch einen entsprechenden Lebensstil (Bewegung, Ernährung, Psyche)
- 15:30-16:15 Uhr Die Palette der Trainingsformen – bis zu Intervalltraining und Hügelläufen – angepasst ans Leistungsniveau (Theorie)
- 16:30-17:30 Uhr Lauf ABC – Verbesserung der Lauftechnik (Praxis)
- 18:00 Uhr gemeinsames Abendessen
- 19:30-20:30 Uhr biologische Grundlagen und praxisorientierte Trainingslehre (Theorie)

## Montag, 15. September 2025

- 07:00 Uhr aktives Erwachen (Praxis, optional)
- 08:00 Uhr Frühstück  
Bioelektrische Impedanz-Analyse (Einzelmessung und Ergebnisbesprechung) – davor/danach Zeit zur freien Verfügung
- 09:30-10:15 Uhr Vorstellung SVS-Angebote
- 10:30-11:45 Uhr Laufausflug ins Gelände in unterschiedlichen Gruppen (Praxis)
- 12:00-14:00 Uhr Mittagspause
- 14:00-14:45 Uhr Sportgerechte und gesunde Ernährung – inkl. Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln (Theorie)
- 15:00-16:00 Uhr Laufausflug ins Gelände unter besonderer Beachtung der angepassten Lauftechnik
- 16:30-17:30 Uhr Dynamisches Stabilisationstraining – das richtige Kräftigen zur Sicherung der Belastungsverträglichkeit, ev. ergänzt durch richtiges Faszientraining
- 18:00 Uhr gemeinsames Abendessen
- 19:30-20:30 Uhr Ausrüstung – Was ist wirklich wichtig? (Laufschuhe, funktionelle Bekleidung, technische Hilfsmittel, ...)

## Dienstag, 16. September 2025

- 07:00 Uhr aktives Erwachen (Praxis, optional)
- 08:00 Uhr Frühstück
- 09:00-09:45 Uhr Fußgymnastik und aktive Verletzungsvorsorge (Praxis)
- 10:00-11:30 Uhr ruhiger, langer Dauerlauf im Gelände in unterschiedlichen Leistungsgruppen
- 12:00 Uhr Abschluss-Fragerunde – Feedback

Eventuelle Änderungen vorbehalten.