

## Aktiv-Camp „Stark, beweglich und entspannt“ Mit Qi Gong, Pilates, Theraband, Faszientraining und Mobility sowie einer schönen Wanderung.



23. bis 25. Mai 2025

Finde deinen persönlichen Zugang zu gesunder Bewegung. In diesem vielfältigen Camp zeigen wir dir unterschiedliche Trainingsmethoden, die deine (innere) Kraft und Beweglichkeit verbessern. Du genießt ein reichhaltiges, abwechslungsreiches 3-Tage-Aktiv-Programm mit sehr persönlicher Betreuung in zwei Kleingruppen. Dazu gibt's als Abschluss noch eine schöne Wanderung – auch hier mit der Option gemütlich oder sportlich.

Das Ziel dieses Camps ist es, den Teilnehmenden die Wichtigkeit eines ganzheitlichen Bewegungstrainings, das sowohl Kraft als auch Beweglichkeit beinhaltet, näherzubringen. Jeder soll seinen Zugang finden. Qi Gong und Wandern (und auch Pilates) sorgen für mentale Stärkung und Entspannung.

Qi Gong trainiert Körper und Geist, Pilates ist ein sanftes Bewegungstraining für die Kraft von innen, das dem Rücken gut tut. Das Theraband hilft für Aufrichtung und fördert Gleichgewicht und Koordination. Faszientraining und Mobility sorgen für gute Beweglichkeit, die ebenfalls Verspannungen lösen können. Wandern ist ein optimaler Ausgleich für Zeit im Sitzen und drinnen, trainiert das Herz-Kreislauf-System und tut der Seele gut.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Qi Gong-Einführung und -Mobility
- Pilates
- Theraband- und Faszientraining
- Wanderung

### Zielgruppe

Personen, die Interesse an gesunder Bewegung haben und/oder noch ihren persönlichen Zugang suchen – hier bekommt jeder wertvolle Ideen.

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen im Wohlfühlambiente des Hotel Schreiners – das Waldviertel Haus mit wunderschöner Parkanlage und Badeteich
- Verwöhn-Halbpension mit Frühstücksbuffet und regionalen Spezialitäten am Abend
- Seminarprogramm in Kleingruppen
- Wanderung im idyllischen Yspertal

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



Hotel Schreiners – Das Waldviertel Haus  
Laimbach am Ostrong 5  
3663 Laimbach am Ostrong  
schreiners.at

### Preis

**395,00 € Paketpreis\***  
**-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**  
**295,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, zzgl. Ortstaxe,  
EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 20 Euro. Bitte um  
Angabe, ob eine Trainingsmatte erforderlich ist.

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 laut Hotelwebsite

### Teilnehmer sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Sportkleidung für drinnen, rutsch-  
feste Socken (für Qi Gong und Pilates)
- Wanderschuhe, kleiner Wanderrucksack, ggf.  
Stöcke
- Eigene Trainingsmatte (wenn keine vorhanden  
ist, bitte um Info bei Anmeldung)
- Eigenes Theraband, wenn vorhanden

## Seminarleitung

Mag. Claudia Schallauer:  
staatlich geprüfte Wander- und Schneeschuhwanderführerin, diplomierte Pilates- und Wirbelsäulen-Trainerin (Mitglied beim Pilatesverband Austria), (SVS-akkreditiert für Pilates und Rücken-Training, Wanderungen und Schneeschuhwanderungen)

Stefan Drokan Dipl.-Ing. (FH):  
Lehrer für integratives / therapeutisches Qi Gong, Diplomlehrer für achtsamkeitsorientierte Persönlichkeitsarbeit, staatlich geprüfter Instruktor für Wandern und Winterwandern, staatlich geprüfter Trainer für Fitness

# Programm

## Freitag, 23. Mai 2025

bis 13:00      Anreise (Check-In ab 14 Uhr möglich)  
13:00-13:30    Begrüßung & Programmvorstellung  
13:35-15:55    Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer Impedanz-Analyse (BIA)  
                    (restliche Zeit für Mittags-Imbiss (nicht inkludiert) und Einchecken)  
16:00-16:30    Kraftzirkel (Gruppe 1), Mobility (Gruppe 2)  
16:45-18:15    Faszienrollen (Gruppe 1), Pilates (Gruppe 2)  
18:30          Gemeinsames Abendessen

## Samstag, 24. Mai 2025

07:30-08:25    Qi Gong (Gruppe 1), Theraband (Gruppe 2)  
08:30          Gemeinsame Stärkung am Frühstücks-Buffer  
10:00-12:00    Zeit für Spaziergang (begleitet), 60-120 Minuten  
12:30          kleine Stärkung am Salatbuffet (inkludiert)  
14:00-14:30    Mobility (Gruppe 1), Kraftzirkel (Gruppe 2)  
14:45-16:15    Pilates (Gruppe 1), Faszienrollen (Gruppe 2)  
danach         Zeit für Entspannung (in der großzügigen Gartenanlage mit Badeteich) oder im  
                    hauseigenen Wellnessbereich  
18:30          Gemeinsames Abendessen

## Sonntag, 25. Mai 2025

07:30-08:25    Theraband (Gruppe 1), Qi Gong (Gruppe 2)  
09:00          Gemeinsame Stärkung am Frühstücks-Buffer & Check-Out  
10:30          Vortrag „Gesundheitsorientiertes Wandern“  
10:30-11:30    Feedback & Abschlussrunde, Vorstellung SVS Angebote  
11:30          Wanderung in zwei Gruppen/Intensitäten (ca. 2,5 bis 4 Stunden)

Eventuelle Änderungen vorbehalten.