

Aktiv-Camp „Trendsportarten“ Die neuesten Trends im ganzheitlichen Gesundheitssport kennenlernen!

25. bis 27. April 2025

Mach den entscheidenden Move zu einem aktiveren und gesünderen Lebensstil.

Tu dir was Gutes und tauche ein in die Welt von Dynamax, TRX Schlingentraining, Sensomotorik, Core- und Functional-Training.

In unserem Aktiv Camp stellen wir dir innovative Trainingsmethoden vor, die du leicht in deinem Tagesablauf integrieren kannst. Du erlebst an diesem Wochenende 3 tolle sportive Tage mit viel Spaß, Abwechslung und Teamspirit!

Programm

- Begrüßung
- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Joint and Health Mobility
- Koordination und Sensomotorik
- Dynamax Training
- TRX Schlingentraining
- Functional Training
- Core Training
- Faszien Yoga / Faszientraining
- Mobility Training
- Entspannungsmeditation
- Vorstellung der SVS-Angebote
- Feedbackrunde, Abschluss

Zielgruppe

Unser Camp richtet sich an sportbegeisterte Selbstständige jeden Alters, die Spaß haben Neues auszuprobieren und sich verbessern möchten – sowohl im Alltag für eine ausgeglichene Work-Life-Balance, aber auch als Vorbereitung für herausfordernde Sportarten. Auch Begleitpersonen sind herzlich willkommen.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte
- Halbpension
- „Alm-Bonus“: ganztags Grander-Wasser, etc.
- Seminarbetreuung
- Nutzung des Wellnessbereichs „AlmSPA“ inkl. Bademantel für die Dauer des Aufenthaltes



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



Hotel Schwarz Alm
Almweg 1
3910 Zwettl
schwarzalm.at

Preis

399,00 € Paketpreis*
-100,00 € SVS-Gesundheitsrunderter
299,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, zzgl. Ortstaxe,
EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 36 Euro

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitsrunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben.
Stornobedingungen: Bis 4 Wochen vor Veranstaltung kostenfrei, bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn 75% der Kosten, danach 100% der Kosten

Seminarleitung

Max Mittermayr

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

Marina-Florentina Schneidergruber

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

Teilnehmer sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Sportbekleidung für In- und Outdoor-Aktivitäten
- Sportschuhe für In- und Outdoor-Aktivitäten
- Dabei sind die Witterungsbedingungen zu beachten.
- Gymnastikmatte
- Handtuch
- Trinkflasche
- Faszienrolle (wenn vorhanden)
- Badebekleidung für den Wellnessbereich

Programm

Freitag, 25. April 2025

Koordination & Sensomotorik

10:00-11:45	Come together und Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer Impedanz-Analyse (BIA)
12:00-13:30	Mittagspause
13:30-14:45	Koordination und Sensomotorik in Theorie und Praxis
15:00-16:00	Dynamax Training
16:00-17:00	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
17:00-19:00	Zur freien Verfügung, z.B. Nutzung des AlmSPA
19:00	Gemeinsames Abendessen

Samstag, 26. April 2025

Core- & funktionelles Training

8:00-08:30	Faszien Yoga
09:00-10:30	Frühstück
10:30-12:00	Funktionelles Training in Theorie und Praxis
12:00-13:30	Mittagspause
13:30-14:30	TRX Schlingentraining
15:00-16:00	Core-Training
16:00-19:00	Zur freien Verfügung, z.B. Nutzung des AlmSPA
19:00	Gemeinsames Abendessen

Sonntag, 27. April 2025

Mobility & Faszien-Training

07:30-08:30	Warm up-Workshop: Dynamische Mobilität
09:00-10:30	Frühstück
10:30-12:00	Theorie und Praxis Dehnen
12:00-13:30	Mittagspause
13:30-14:30	Faszien-Training
14:30-15:00	Abschluss-Entspannungsmeditation
15:00-16:00	Feedbackrunde, Vorstellung SVS-Angebote
16:00	Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.