

Aktiv-Camp „Bouldern und Seilklettern - individuelles Training in jedem Niveau“

09. bis 11. Oktober 2025

In einer lichtdurchfluteten Kletterhalle mitten im steinernen Meer werden wir uns ganz dem Klettersport in seinen unterschiedlichen Facetten hingeben. Wir bieten einen sicheren und vertrauensorientierten Rahmen für Kletternde auf jedem Niveau und mit jeder individuellen Zielsetzung. Dabei ist es unser Anliegen, auf die Wünsche und Vorstellungen jedes einzelnen Teilnehmenden persönlich einzugehen und es so zu ermöglichen, ein gemeinsames Camp für alle Kletterniveaus anzubieten.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Seilschaften bilden: Die Teilnahme ist mit oder ohne Kletterpartner willkommen
- Abstimmung der Entwicklungsziele durch Sicherungs- und Klettertechnikanalyse
- Gemeinsames Aufwärmen, Mobility Übungen
- Spielarten des Kletterns: Bouldern, Toprope, Vorstieg, Toppas (Selbstsicherungsautomat)
- Klettertechniken: Grundlagen bis spezielle Techniken
- Bewegungsqualitäten
- Toprope Sichern (Zielgruppe: keine oder wenig Sicherungserfahrung)
- Vorstiegsklettern (Zielgruppe: Vorerfahrung, Lust auf Vorstieg)
- Sturztraining
- Sicherungsupdate: next level
- Bewegungsanalyse
- Mentalcoaching
- Einführung in die Trainingslehre des Kletterns
- Verletzungsprophylaxe, Ausgleichsübungen
- Materialkunde

Zielgruppe

Am Klettern interessierte Menschen auf jedem Kletterniveau – keine Vorerfahrung bis hin zu viel Klettererfahrung, mit und ohne Kletterpartner – sind willkommen!

Seminarleitung

Silke Samouh, MSc - Physiotherapeutin, Osteopatin, Sportphysiotherapeutin, Instruktorin Sportklettern Breitensport, Klettertherapeutin
Julia Hufnagl - Psychotherapeutin, Staatl. gepr. Trainerin Sportklettern



gratis
BIA-Messung im
Wert von mind.
50 Euro

Messung der Körper-
zusammensetzung
(Muskel-, Fettmasse,
Wasser)



Hotel Schörhof****
Marzon 10
5760 Saalfelden
schoerhof.at

Preis

520,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitsrunderter

420,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, zzgl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag: 30 Euro für den gesamten Aufenthalt, Leihgebühr: Pauschal 10 Euro pro Tag

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 Anreise kostenfreies Storno, bis 14 Tage vor Anreise 70%, bis zum Anreisetag 90%.

Teilnehmer sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Sportbekleidung
- Hallenschuhe
- Wenn vorhanden: Kletterschuhe, Klettergurt, Chalk, Sicherungsgerät und Verschlusskarabiner, Kletter-Einfachseil

Im Preis enthaltene Leistungen

- Seminarbetreuung durch hochqualifizierte Trainerinnen
- Klettern in Gruppen zu maximal 8 Personen mit der Möglichkeit, auf alle Teilnehmenden individuell einzugehen
- Eintritte in die Kletterhalle
- 2 Übernachtungen mit Halbpension: reichhaltiges Frühstücksbuffet, viergängiges Wahlmenü mit Salat- und Käsebuffet abends
- Benützung des Wellnessbereiches mit Sauna, Welt, Hallenbad und Fitnessraum
- Bademantel- und Schlafenservice

Programm

Donnerstag, 09. Oktober 2025

10:30-12:00	Get together, Vorstellung, Organisatorisches (Fahrgemeinschaften bilden), Einchecken im Hotel, Körper-Check (BIA-Messung)
12:15-15:15	Praxis I (Kletterhalle): Ist-Stand Analyse Klettertechnik und Sicherungstechnik, Sichern und Vertrauensübungen, Erarbeitung einer individuellen Zielsetzung
15:30-17:00	Vorträge: Auswertung der BIA-Messung und Vorstellung der SVS-Angebote
17:00-18:30	Zimmer beziehen und Pause
18:30	Abendessen

Freitag, 10. Oktober 2025

07:00-08:00	Frühstück
08:00-09:00	Vortrag: „Wissenswertes rund ums Klettern“
09:30-12:30	Praxis II (Kletterhalle): Bouldern – Erwerb und Förderung spezieller Techniken
12:30-14:15	Pause
14:30-17:30	Praxis III (Kletterhalle): Coaching – Bewegungsanalyse und Projektklettern
17:30-19:00	Pause
19:00	Abendessen

Samstag, 11. Oktober 2025

07:00-09:00	Frühstück und Check Out
09:30-12:30	Praxis IV (Kletterhalle): Technik- und Konditionstraining an der Kletterwand, offene Projekte abschließen (Bouldern und Seilklettern)
12:30-13:15	Feedback und Abschluss

Eventuelle Änderungen vorbehalten.