

## Frauen Aktiv-Camp: „Der weibliche Beckenboden, der Boden für deine Gesundheit“

19. bis 21. Oktober 2025

Ein gesunder weiblicher Beckenboden ist die Basis für einen gesunden Rücken, Freude an der Bewegung und eine entspannte Lebenseinstellung. Aufklärung und bewusstes Training der Beckenbodenmuskulatur sind die Basis für jede Frau.

Der Beckenboden eine unterschätzte Thematik in der Prävention. Ein gesunder weiblicher Beckenboden ist die Basis für einen gesunden Rücken, Freude an der Bewegung und eine entspannte Lebenseinstellung. Aufklärung und bewusstes Training der Beckenbodenmuskulatur führen zu großem Erfolg bei einer Vielzahl typischer Frauenbeschwerden wie Inkontinenz, Menstruationsbeschwerden, Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen, Blasenproblematiken usw. „Selbst ist die Frau“ - durch das erlangte Wissen und die umfangreichen praktischen Erfahrungen in diesem Camp werden Frauen ermutigt wieder mehr Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit und den eigenen Körper zu übernehmen.

Unsere Ziele: Körperliche wie auch psychische Zusammenhänge verstehen zu lernen, Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und eine gezielte Übungsauswahl bei bestehenden Symptomen.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Theoretisches Wissen
- Körperwahrnehmung und gezieltes Beckenbodentraining (Beweglichkeits-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen)

### Zielgruppe

SVS-versicherte Frauen aller Altersklassen

### Seminarleitung

Mag. Karin Weiskopf  
Sportwissenschaftlerin, Heilmasseurin und Beckenbodenkursleiterin nach dem BeBo® Konzept



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



Biohotel Rupertus - BIO.AKTIV.ECHT.  
Hütten 40  
5771 Leogang  
rupertus.at

### Preis

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

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 35 Euro

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Bis 1 Monat vor Anreise: keine Stornogebühren, 4-1 Woche vor Anreise: 70 %, Weniger als 1 Woche vor Anreise: 90%. Es gelten die AGBs des österreichischen Hotellerieverbandes (ÖHV).

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Hotelübernachtungen im Doppelzimmer
- ¾ Bio Verwöhnpension, reichhaltiges Bio-Frühstück, Vitalsnack 15:00-17:00 Uhr (knackig frische Bowl, Suppe und frische Kuchen), 5-Gänge Abendmenü; bei allen Mahlzeiten gibt es vegane Angebote
- freie Benützung des Wellnessbereichs (Sauna, Infrarot, Kräuterdampfbad und Badeteich)

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eine Turn- oder Yogamatte (wenn vorhanden)
- eine Decke
- angenehme Kleidung
- dicke Socken,
- portliche Kleidung für Nordic-Walking im Freien und Nordic-Walking Stöcke (wenn vorhanden)

# Programm

## Sonntag, 19. Oktober 2025

Anreise

13:00 Uhr	Begrüßung und Information zum Ablauf des Camps
13:15-14:45 Uhr	Theorie und erste praktische Übungen zum Thema Beckenboden parallel dazu BIA Messung
14:45 Uhr	gemeinsamer Kaffee und Kuchen
15:15-16:00 Uhr	Ergebnisse BIA Messung und Information seitens der SVS
16:00-17:00 Uhr	Fortsetzung Theorie und praktische Übungen zum Thema Beckenboden
17:00-18:30 Uhr	Freizeit: Entspannung, Sauna, Wellness
19:00-20:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
20:30 Uhr	Vortrag: „Frauen Gesundheit“

## Montag, 20. Oktober 2025

07:30-08:00 Uhr	Sanfte Morgengymnastik - „Erwecke deine Weiblichkeit“
08:00-09:30 Uhr	Frühstück
09:30-10:30 Uhr	Theorie Krankheitsbilder und Symptome des Beckenbodens
10:30-12:00 Uhr	Beckenboden gerechtes Ausdauertraining mit Outdooranteil „Nordic Walking“
Mittagspause	
13:30-15:00 Uhr	Theorie und Praxis „ganzheitliche Zusammenhänge erkennen und passende Therapieansätze“
15:00-16:00 Uhr	Kaffeepause
16:00-17:00 Uhr	Kraft aus der Mitte: beckenbodengerechte Bauch- und Rückenkräftigung
17:00-19:00 Uhr	Freizeit: Entspannung, Sauna, Wellness
19:00-20:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
20:30-21:30 Uhr	Vortrag: „Theorie über den weiblichen Körper & Stress“ + Praxis: Tiefe Entspannung des Beckens

## Dienstag, 21. Oktober 2025

08:00-09:30 Uhr	Frühstück
09:30-11:30 Uhr	Theorie und Praxis: Der Beckenboden im Alltag – Wie kann ich das Gelernte praktisch auch im alltäglichen Leben anwenden um längerfristig Erfolg zu haben?
Im Anschluss:	Feedback

Eventuelle Änderungen vorbehalten.