

Aktiv-Camp „Achtsames Winter-Wandern, Qi Gong, Pilates und Faszientraining“

05. bis 08. Dezember 2025

4 Tage Kraft und Regeneration für Körper und Seele mit achtsamen Genuss-Wanderungen in herrlicher Natur, Qi Gong, Pilates und Faszien-Training.

Sehr persönliche Betreuung durch 2 Kleingruppen.

Qi Gong bringt die Energie zum Fließen, gerade in der vorweihnachtlichen Zeit eine wertvolle Methode, um ganz bei sich im Jetzt zu sein und zu bleiben. Mit Elementen aus dem Faszientraining (Rollen und Dehnen) halten wir den Körper geschmeidig und entlasten unseren Rücken. Pilates sorgt für die Kraft aus der Tiefe. Genussvolle Wanderungen mit Elementen der Achtsamkeit bringen frische Luft und klare Gedanken.

Zielgruppe

Personen, die in der Natur auftanken und beim genussvollen Wandern ihr Herz-Kreislauf-System sowie Muskeln und Gelenke trainieren wollen. Und mit Qi Gong eine Bewegungsform kennenlernen möchten, die ihnen hilft, ihren Körper besser wahrzunehmen und im Moment zu sein. Aktuelles aus dem Faszientraining und Mobility-Training runden das reichhaltige, aber dennoch genussvolle 4-Tage-Programm ab.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- 2 achtsame Wanderungen (eine kurze, eine längere) in herrlicher Natur
- achtsame Qi Gong Einheiten
- effektives Pilates-Training
- wirkungsvolles Faszientraining
- Morgen-Einheiten
- Vortrag: Die Pilates-Prinzipien verstehen und anwenden
- Feedbackrunde, Abschluss



Hotel Restaurant Sperlhof
Edlbach 34
4580 Windischgarsten
sperlhof.at

Preis

535,00 € Paketpreis*
-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
435,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

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

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 14 Tage vor Anreise 0 %, 13 bis 7 Tage vor Anreise 70 %, ab 6 Tage vor Anreise 90 %, bei Nichtanreise oder vorzeitiger Abreise 90%

Seminarleitung

Mag. Claudia Schallauer:
staatlich geprüfte Wander- und Schneeschuhwanderführerin, diplomierte Pilates- und Wirbelsäulen-Trainerin (Mitglied beim Pilatesverband Austria),

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

Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Nächtigungen in Wohlfühl-Zimmern mit Naturmaterialien und regionalem Handwerk
- reichhaltige Verwöhn-Halbpension mit regionalen Spezialitäten, Kaffee & Kuchen
- Gastfreundschaft im Familienbetrieb
- 2 Genusswanderungen
- achtsames Qi Gong, effektives Pilates- und wirkungsvolles Faszientraining.
- Vortrag „Pilates-Prinzipien“

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eingegangene knöchelhohe winterfeste Wanderschuhe, Wanderstecken (ev. mit Schneetellern), kleiner Wanderrucksack
- Bequeme Trainingsbekleidung für indoor (und rutschfeste Socken) und ev. Sportschuhe für Outdoor, Windjacke, ev. Haube
- Eigenes Theraband, falls vorhanden
- Großes Handtuch als Mattenaufgabe (Matten sind vor Ort)

Programm

Freitag, 05. Dezember 2025

bis 13:00 Uhr	Anreise (Check-In ab 14 Uhr möglich)
13:00-14:00 Uhr	Programmvorstellung durch die Trainer und Kennenlernen
14:00 Uhr	Check-In und Nachmittags-Jause (ab 14:30 Uhr)
15:15-17:30 Uhr	2 Stationen: - individuelle BIA-Analyse mit SVS-Mitarbeiter - Qi Gong-Einführung (um 15:30 & 16:30 – 50min.)
17:45 Uhr	Vorstellung SVS-Programm (durch SVS-Mitarbeiter)
18:15 Uhr	Vorstellen der Wanderungen für Samstag und Sonntag und Gruppeneinteilung
18:45 Uhr	gemeinsames Abendessen

Samstag, 06. Dezember 2025

08:00 Uhr	Pilates/Qi Gong
09:00 Uhr	Stärkung am Frühstücks-Buffer
10:30 Uhr	kurze (Winter)Wanderung (Gehzeit ca. 1,5 -2 h in gemütlichem Tempo) mit Achtsamkeits-Übungen
14:00 Uhr	Faszientraining/Pilates in 2 Gruppen
15:00- 17:00 Uhr	Stärkung am Nachmittags-Buffer und Zeit für eigene Regeneration (z.B. im großzügigen Wellnessbereich)
18:00 Uhr	gemeinsames Abendessen

Sonntag, 07. Dezember 2025

08:00 Uhr	Qi Gong/Pilates Gruppenwechsel
09:00 Uhr	Stärkung am Frühstücks-Buffer
10:15 Uhr	(Winter)Wanderung (ca. 3h) in 2 Gruppen
15:00-17:00 Uhr	Stärkung am Nachmittags-Buffer und Zeit für eigene Regeneration (z.B. im Wellnessbereich)
17:00 Uhr	Faszientraining/Pilates – Gruppenwechsel
19:00 Uhr	gemeinsames Abendessen und Abschlussabend

Montag, 08. Dezember 2025

08:00 Uhr	Theraband-Training in 2 Gruppen
ab 09:00 Uhr	Frühstück und Auschecken
10:30 Uhr	Impuls-Vortrag: Pilates-Prinzipien fürs Training und den Alltag
11:15 Uhr	Seminarabschluss: Zusammenfassung und Feedback
12:00 Uhr	Ende des Seminars optional: Empfehlung für weitere Wanderung in der Umgebung oder Möglichkeit, den Tag im Wellnessbereich ausklingen zu lassen

Eventuelle Änderungen vorbehalten.