



## Aktiv-Camp „Sport Xperience: Das Dynamische Outdoor Camp“

07. bis 09. September 2025

Fitness und Functional Training in der atemberaubenden Natur des Mühlviertels – ein Erlebnis mit Suchtfaktor! Dieses Fitness-Highlight bietet allen sportbegeisterten Frauen und Männern die Möglichkeit, 10 innovative Trainingsmethoden kennenzulernen. Ein erheblicher Motivationsschub durch das Training unter freiem Himmel ist garantiert! Unsere hervorragend ausgebildeten Trainer gestalten abwechslungsreiche Trainingseinheiten, die Natur, Spaß und effektives Training harmonisch vereinen.

Mach den entscheidenden Move zu einem aktiveren und gesünderen Lebensstil!

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Koordination und Sensomotorik
- Dynamax © Training
- TRX © Slingtraining
- Functional Training
- Core Training
- Faszien in Bewegung
- Self Myofascial Release
- Mobility Training
- Entspannungsmeditation Jacobsen
- Functional Stretching

### Zielgruppe

Unser Camp richtet sich an sportbegeisterte Personen, die mit Freude neue und innovative Trainingsmethoden ausprobieren und sich kontinuierlich verbessern möchten. Sportinteressierte Partner/ Begleitpersonen sind bei diesem Event willkommen.

### Seminarleitung

Max Mittermayr

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

Marina-Florentina Schneidergruber

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

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



INNs HOLZ Natur & Vitalhotel\*\*\*\*s und Chaletdorf  
Schöneben 10  
4161 Ulrichsberg  
www.innsholz.at

### Preis

**408,00 € Paketpreis\***

**- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**

**308,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 50 Euro beim DZ zur Einzelnutzung für den gesamten Aufenthalt.

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: kostenlos bis 1 Monat vor Anreise, 70 % des Gesamtpreises 1 Monat bis 1 Woche vor An-reise, 90 % des Gesamtpreises in der letzten Woche vor An-reise. Im Falle von Stornierungen bzw. kurzfristigen Absagen gelten die Bestimmungen des österreichischen Hotelreglements.

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte, Halbpension
- inkl. INNs HOLZ Verwöhnpackage mit 6-Gänge INNs HOLZ Verwöhnmenü
- täglich frisches Salatbuffet, Käse vom Brett
- Schlemmerfrühstück - Frühstücksbuffet

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- an das Wetter angepasste Outdoor-Sport-bekleidung und Sportschuhe
- Sport Bekleidung und Schuhe f. Indoor-Training
- Gymnastikmatte/Yogamatte
- Sport-Handtuch
- Trinkflasche
- Faszienrolle (wenn vorhanden)

# Programm

## Sonntag, 07. September 2025

### Koordination & Sensomotorik

10:00-10:30	Come together
10:30-12:00	Koordination und Sensomotorik in Theorie und Praxis
12:00-13:30	Mittagspause
13:30-14:45	Funktionelles Training in Theorie und Praxis
15:15-16:15	TRX Schlingentraining
16:30-17:30	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
17:30-19:00	Zur freien Verfügung z. B. Wellness
19:00	Gemeinsames Abendessen

## Montag, 08. September 2025

### Core- und funktionelles Training

08:30 – 10:00	Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse) anschließend Frühstück
10:00 – 10:30	Vorstellung der SVS-Angebote
11:00 – 12:00	Mobility Training
12:00 – 13:00	Mittagspause
13:30 – 14:30	Core-Training
15:00 – 16:00	Dynamax Training
16:00-19:00	Zur freien Verfügung z.B. Wellness
19:00	Gemeinsames Abendessen

## Dienstag, 09. September 2025

### Mobility & Faszien-Training

07:30 – 08:30	Faszien in Bewegung
08:45 – 10:00	Frühstück
10:00 – 11:00	Myofascial Release
11:00 – 12:30	Mittagspause
12:30 – 14:00	Dehnen in Theorie und Praxis
14:00 – 14:30	Entspannungsmeditation
14:30 – 15:00	Feedbackrunde
15:00	Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.