

Aktiv-Camp „Klassischer Langlauf und Skaten“

13. bis 15. Jänner 2021

Anmeldefrist: 02. Dezember 2020



Family & Sporthotel Kärntnerhof
Maibrunnenweg 15
9546 Bad Kleinkirchheim
www.family-kaernten.com

Vorsorge in Kärnten

€ 298,- Paketpreis*

- € 100,- SVS-Gesundheitshunderter

€ 198,- investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person, EZ Zuschlag 40 Euro,
Langlaufausrüstung (Ski, Schuhe und Stöcke) 40 Euro für die Dauer des Camps

Nach Beendigung des Aktiv-Camps „Klassischer Langlauf und Skaten“ begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS-Landesstelle 100,- Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Auch Ehepartner und Lebensgefährten von Versicherten sind willkommen – wenn sie mitversichert sind, erhalten auch Sie den SVS-Gesundheitshunderter, andernfalls zahlen sie den regulären Preis. Die Hotelvertragsbedingungen betreffend Stornokosten sind zu beachten!

SVS
Gemeinsam gesünder.

IHR ERSTER SCHRITT ZU MEHR GESUNDHEIT

Ziel ist es, theoretische und praktische Kenntnisse zum Langlauf Klassisch und Skating zu vermitteln, sowie eine Sensibilisierung zum aktiven Lebensstil und Strategien zum gesunden Rücken zu erhalten.

Zielgruppe

- Anfänger und Fortgeschrittene, mit Schwerpunkt Technischulung
- Fortgeschrittene, die ihr Training systematischer gestalten wollen

Seminarleiter

Mag. Dr. Wolfgang Rausch
Sportwissenschaftler, Leistungsdiagnostiker
staatlich geprüfter Triathlontrainer
Referent in der Trainerausbildung an der Bundes-
sportakademie



Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Hotelübernachtungen mit erweiterter Halbpension
- Freizeitbereich mit Erlebnis-Hallenbad
- Verschiedene Saunen, Dampfbad, Whirlpool
- Fitnessraum mit modernen Technogym-Geräten
- Umfassendes Seminarprogramm in Theorie und Praxis

Teilnehmer sollten folgendes zum Camp mitnehmen:

- Langlaufausrüstung
- Trainingsbekleidung Outdoor (funktionelle Bekleidung wäre optimal)
- Sportliche Bekleidung für Indoor-Aktivitäten (Rückenfit)
- Turnschuhe
- Von den Teilnehmern ist bei der Anmeldung bekanntzugeben, ob eine Leihhausrüstung benötigt wird. Zur Verfügung stehen Langlaufski, -stöcke und -schuhe.
- Die Teilnehmer sollten ein medizinisches OK zum Aktiv Camp mitbringen.



Mittwoch, 13. Jänner 2021

- ab 13:00 Uhr Check In im Hotel
- 13:30-14:00 Uhr Eröffnung und Begrüßung
Ausrüstungs-Check bzw. Ausgabe der Leihhausrüstung
- 14:00-16:00 Uhr Praxis Langlaufen:
Technischulung
Langlaufen – Klassisch oder Skaten
- 17:45-19:00 Uhr Vortrag: „Bewegung ist Medizin“
- ab 19:00 Uhr Abendessen

Donnerstag, 14. Jänner 2021

- 07:15-07:45 Uhr Praxis: Aktiv in den Tag
- 08:00-10:00 Uhr Frühstücksbuffet
- 10:00-13:00 Uhr Praxis Langlaufen:
Techniktraining
Langlaufen – Klassisch oder Skaten
- 13:00-18:00 Uhr Regeneration, Wellness
- 17:00-17:45 Uhr Praxis (Gruppe A): Rumpfstabilität
- 18:00-19:00 Uhr Vortrag: „Rückenfit“
- ab 19:00 Uhr Abendessen

Freitag, 15. Jänner 2021

- 07:00-10:00 Uhr Frühstücksbuffet
- 09:00 -09:45 Uhr Praxis (Gruppe B): Rumpfstabilität
- bis 11:00 Uhr Hotel-Check Out