

Aktiv-Camp „Schneeschuhwandern“

15. bis 17. Jänner 2021

Anmeldefrist: 04. 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, Leihgebühr Schneeschuhe 30,-Euro für die Dauer des Camps, Nicht inkludiert sind die Kosten für die Aufstiegshilfen (Gondel, Sessellift)

Nach Beendigung des Aktiv-Camps Schneeschuhwandern 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

Auf großen Füßen durch die Natur: Gehen Sie durch den tief verschneiten Wald, ohne einzusinken. Eine Schneeschuhwanderung bringt Sie tief in die Natur in einer verzauberten Winterwelt. Mit Hilfe der vergrößerten Auftrittsfläche des Schneeschuhs ist Tiefschnee kein Hindernis mehr.

Zielgruppe

Anfänger bzw. 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



Freitag, 15. Jänner 2021

- ab 13:00 Uhr Check In im Hotel
- 13:30-14:00 Uhr Eröffnung und Begrüßung
Ausrüstungs-Check bzw. Ausgabe der Leih-ausrüstung
- 14:00-16:00 Uhr Praxis Schneeschuhwandern:
Technikschulung
Einstiegswanderung
- 17:45-19:00 Uhr Vortrag: „Bewegung ist Medizin“
- ab 19:00 Uhr Abendessen

Samstag, 16. Jänner 2021

- 07:15-07:45 Uhr Praxis: Aktiv in den Tag
- 08:00-10:00 Uhr Frühstücksbuffet
- 10:00-13:00 Uhr Praxis Schneeschuhwandern:
Panorama Wanderung in unterschiedlichen Leistungsgruppen
- 13:00 -18:00 Uhr Regeneration, Wellness
- 18:00-19:00 Uhr Vortrag: „Rückenfit“
- ab 19:00 Uhr Abendessen

Sonntag, 17. Jänner 2021

- 07:00-10:00 Uhr Frühstücksbuffet
- 09:00-10:30 Uhr Praxis: Rumpfstabilität
- bis 11:00 Uhr Hotel-Check Out

Teilnehmer sollten folgendes zum Camp mitnehmen:

- Schneeschuhe und Stöcke
- Feste Schuhe (Wander- oder Trekkingschuhe)
- Trainingsbekleidung Outdoor (funktionelle Bekleidung wäre optimal)
- Sportliche Bekleidung für Indoor-Aktivitäten (Rückenfit)
- Turnschuhe

Die Teilnehmer sollten ein medizinisches OK zum Aktiv-Camp mitbringen.