

Aktiv-Camp „Hike und Relax“ Wandern mit der Kraft der Ruhe

09. bis 11. Oktober 2020

Anmeldefrist: 28. August 2020



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

Vorsorge in Kärnten

€ 259,- Paketpreis*

- € 100,- SVS-Gesundheitshunderter

€ 159,- investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person, EZ-Zuschlag 40 Euro, inkl. Ortstaxe,

Nach Beendigung des Aktiv-Camps „Hike und Relax“ 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

- Wandern als gesunde Sportart (HF – Kontrolle)
- Sensibilisierung zum aktiven Lebensstil
- Sensibilisierung zum Thema Stressmanagement
- Strategien zum gesunden Rücken
- Strategien zur persönlichen Entspannung.

Zielgruppe

- Anfänger bzw. Wiedereinsteiger in ein kontinuierliches Bewegungstraining
- Fortgeschrittene, die ihr Training systematischer gestalten wollen
- Bewegungsbegeisterte, die Maßnahmen für eine aktive Erholung kennenlernen möchten

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, Physiotherm Wärmekabine, Whirlpool
- Ruheoasen und Liegewiese zum Sonnenbaden
- Fitnessraum mit modernen Techno-gym-Geräten
- Umfassendes Seminarprogramm in Theorie und Praxis

Teilnehmer sollten folgendes zum Camp mitnehmen:

- Wander- bzw. Trainingsbekleidung Outdoor
- Wander- bzw. Trekkingschuhe
- Bei Bedarf Wander- oder Walking-Stöcke
- Trinkflasche
- Rucksack
- Sportliche Bekleidung für Indoor- Aktivitäten
- Turnschuhe

Die Teilnehmer sollten ein medizinisches OK zum Aktiv Camp mitbringen.

Freitag, 09. Oktober 2020

- bis 14:00 Uhr Einchecken im Hotel
14:15-14:30 Uhr Eröffnung und Begrüßung
14:30-16:30 Uhr Praxis: Leichte Wanderung in Gruppen, Kennenlernen
17:15-18:00 Uhr Vortrag: Stressmanagement
18:00-19:00 Uhr Praxis: Entspannungs- und Atemtechnik, Funktionelles Fitnessstraining
ab 19:00 Uhr Abendessen

Samstag, 10. Oktober 2020

- 07:15-07:45 Uhr Aktiv in den Tag
08:00-10:00 Uhr Frühstücksbuffet
10:00-14:00 Uhr Praxis: Wanderung in unterschiedlichen Levels
14:00-17:00 Uhr Nützen der Wellnesseinrichtung
18:00-19:00 Uhr Praxis (in Gruppen): Entspannungs- und Atemtechnik, Funktionelles Fitnessstraining
ab 19:00 Uhr Abendessen

Sonntag, 11. Oktober 2020

- 07:15-08:00 Uhr Praxis: Propriozeptives Training
bis 09:45 Uhr Frühstücksbuffet
09:45-11:45 Uhr Praxis (je Gruppe 45 Min.): Stabilisationstraining für die Wirbelsäule, Meditation
bis 12:00 Uhr Check Out Hotel