Aktiv-Camp "Skitechnik, Start in den Winter mit professioneller, moderner Technikschulung"

09. bis 12. Dezember 2024

Verbessern des Eigenkönnens, Tipps und Tricks zur perfekten Technik, Gemeinsames Erleben, Skifahren und Trainieren auf unterschiedlichen Pisten und Schneebedingungen

Freude und Spaß an Bewegung und Natur. Ein perfektes Techniktraining für alle Anforderungen. Praxis- und Theorieeinheiten von Experten.

Ziel ist es, Ihre Skitechnik zu optimieren und Skifahren als Ihren persönlichen Gesundheitssport im Leben zu integrieren.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Skitraining mit erfahrenen Skilehrern
- Mehrere Leistungsgruppen
- · Sicherheitsschulung, Safetychecks
- Videoanalysen
- Spezielle und allgemeine Theorie
- Materialkunde

Zielgruppe

Für alle Skifahrer, die rote Pisten befahren können.

Seminarleitung

Prof. Mag. Andreas Oberhauser Sportwissenschafter an der Uni Salzburg

Im Preis enthaltene Leistungen

- im Top-Doppelzimmer inkludiert 3 Hotelübernachtungen mit erweiterter Halbpension
- Seminarbetreuung durch Sportwissenschafter
- Seminarleistungen: Sportwissenschaftliche Vorträge
- Trainingsinfos und Trainingsempfehlungen

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Skibekleidung, Helm, Schneebrille, Handschuhe
- Skiausrüstung (kann vor Ort entliehen werden)



Hotel Alpina **** Römerstraße 53 5562 Obertauern hotelalpinaobertauern.at

Preis

575,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

475,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 40 Euro für den gesamten Aufenthalt, Doppelzimmer zur Einzelnutzung: Zuschlag für den gesamten Aufenthalt 120 Euro; Liftkarte zum ermäßigten Preis von 197 Euro; Leihausrüstungen bitte unter "SVS Skicamp" bei unserem Partner vorreservieren: Skiworld Obertauern +43 6643 270302.

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 4 Wochen vor Anreise kostenfreies Storno, bis 7 Tage vor Anreise 25 %, bis 3 Tage vor Anreise 50 %, 3 Tage vor Anreise bis zum Anreisetag 90 %



Programm

Montag, 09. Dezember 2024

11:00-12:00 Uhr Eintreffen im Hotel

12:30 Uhr Begrüßung im Seminarraum

14:00-16:00 Uhr PRAXIS Einfahren, Gruppeneinteilung, Techniktraining

18:00 Uhr Vortrag Skitechnik

19:00 Uhr Abendessen

Dienstag, 10. Dezember 2024

Frühstücksbuffet

09:00-11:00 Uhr PRAXIS Skitechnik in Leistungsgruppen 13:30-15:30 Uhr PRAXIS Skitechnik in Leistungsgruppen

16:30-17:30 Uhr Individuelle BIA-Messungen

18:00 Uhr Vortrag zur BIA-Messung und Gesundheit / SVS

19:00 Uhr Abendessen

Mittwoch, 11. Dezember 2024

Frühstücksbuffet

09:00-11:00 Uhr PRAXIS Skitechnik in Leistungsgruppen 13:30-15:30 Uhr PRAXIS Skitechnik in Leistungsgruppen

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Vortrag "Gesundheitssport Skilauf -Trainingslehre", Auswirkung auf die allgemeine

Gesundheit

Donnerstag, 12. Dezember 2024

Frühstücksbuffet

09:00-13:00 Uhr PRAXIS Skitechnik in Leistungsgruppen

13:00 Uhr Feedback und Verabschiedung

Eventuelle Änderungen vorbehalten.



