



## Aktiv-Camp „Langlaufen auf Tirols Hochplateau Seefeld“

23. bis 25. Jänner 2025

(Bei Wunsch zur Verlängerung des Aufenthaltes bitte einfach im Hotel anfragen)

Der schneesichere Langlaufort Seefeld mit den nordischen WM Sportanlagen gibt uns perfekte Möglichkeiten für drei aktive Tage auf und abseits der Loipe, incl. Entspannung. Nachhaltige Anreise per Zug möglich.

Langlaufen liegt als Ganzkörper-Ausdauersportart mit positiver Auswirkung auf Kraft und Koordination voll im Trend. Dabei bieten sich viele Möglichkeiten, von Loipenwandern mit Landschaftsgenuss bis zu Hobby-Rennlauf mit Gleichgesinnten, je nach persönlicher Zielsetzung.

Im Camp fokussieren wir uns auf die richtige Langlauftechnik incl. sicheres Abfahren sowie einige wichtige Punkte, die Ihnen einen zügigen Einstieg und Weiterentwicklung zu viel Spaß am Sport mit wenig Risiko ermöglichen.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Langlaufunterricht klassisch und/oder Skating
- Ergänzende Seminare

### Zielgruppe

- Langlauf-Anfänger oder Wiedereinsteiger: klassische Technik (leichter zum Starten, auch bei guten Läufern wieder beliebt, wichtige Basis für Skating lernen)
- Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse erweitern möchten (Skating oder klassisch)
- Bewegungs-Begeisterte, die einfach etwas Neues probieren möchten

### Seminarleitung

DI Florian Meissl

Diplomlanglauflehrer, staatlich geprüfter Instruktor, Diplomgesundheitstrainer

### Im Preis enthaltene Leistungen

- Gäste-Loipenticket (wird zu Beginn des ersten Unterrichts ausgegeben)
- 2x Übernachtung
- HP incl. Suppe zu Mittag am Freitag
- Wellness-Angebot des Hotels



Das Hotel Eden\*\*\*\* Superior  
Münchner Str. 136  
6100 Seefeld  
eden-seefeld.at

### Preis

**465,00 € Paketpreis\***  
**- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**  
**365,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**  
\* pro Person im DZ zuzüglich 3,50 Euro Ortstaxe, EZ Zuschlag 90 Euro

Leihgebühr bei Bedarf: Ski/Schuhe/Stöcke 50 Euro während Camp. (Bei Wechsel zwischen klassisch und Skating Tagesgebühr je Set 25 Euro). Im Skiverleih unseres Partners Sport Rueckenwind am Standort der Langlaufschule ist ausreichend Material vorhanden, Vorab-Reservierung ist nicht erforderlich.

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: Ab 26. Dezember gelten 50% Stornogegebühr.

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Langlaufausrüstung: Schi, Schuhe, Stöcke, kann auch in Seefeld ausgeliehen werden
- Wettergerechte Outdoor-Bekleidung, Empfehlung Zwiebschalenprinzip
- UV-dichte Brille, Sonnencreme
- Badekleidung für Hotel

# Programm

## Donnerstag, 23. Jänner 2025

13:00-14:00	Hotel einchecken, Erhalt Gästekarte & Loipenticket (sollte ein Zimmer noch nicht beziehbar sein, Lagermöglichkeit)
bis 15:00	Leihausrüstung ausfassen bei Sport Rueckenwind
15:00-17:00	Begrüßung am Sammelplatz der Langlaufschule Rueckenwind (direkt vor dem Sportgeschäft) Gruppeneinteilung, Praxis Langlauf in Gruppen
18:00-19:15	Abendessen
19:30-20:30	Seminar: Loipen- und Material-Basiswissen, Fachfragen zum Langlauf klassisch und Skating
Abend	Wellness & Abend genießen

## Freitag, 24. Jänner 2025

07:00-08:45	Bio-Impedanz-Messung (nüchtern - pro Teilnehmer ca. 5 min.)
bis 09:00	Frühstück
09:00- 10:00	Besprechung Ergebnisse, Vorstellung SVS-Angebote
10:40- 12:40	Praxis Langlauf in Gruppen
Mittag	Mittagsjause (Suppe)
14:00-17:00	Wellness, Freizeit
17:30-18:30	Mit wenig Zeit viel für die Gesundheit erreichen: Einfach umsetzbare Möglichkeiten zur Trainingsgestaltung abseits der Loipe
18:30	Abendessen
bis 21:00	Möglichkeit zur Nutzung der Nachtloipe

## Samstag, 25. Jänner 2025

07:00-08:50	Frühstück, Hotel auschecken*
09:20-10:20	Praxis Langlauf in Gruppen
bis ca. 11:00	Rückgabe Leihmaterial, Hotel auschecken* Feedback und Verabschiedung

\*Möglichkeit zum late checkout später als 10:00: bitte beim Aufenthalt vor Ort bei der Hotelrezeption abfragen

Eventuelle Änderungen vorbehalten.