

# Camp - Schneeschuhwandern



Schneeschuhwandern ist mit wenig Aufwand erlernbar und für alle Alters- und Leistungsgruppen geeignet. Es ist nicht nur eine Fortbewegungsart im Winter, sondern verbindet auf einfache Weise Bewegung und Natur, abseits von überfüllten Schipisten und Loipen.

## **Inhalte in Theorie und Praxis:**

- Richtlinien für gesundheitsorientiertes Bewegungstraining
- Einführung in Schneeschuhwandern
- technische Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene

## **Zielgruppe:**

Das Seminarangebot ist geeignet für alle Altersstufen, für trainierte Freizeitsportler und Einsteiger.

## **Seminarleiter:**

Dr. Hannes Pratscher  
Mag. Rita Teynor-Bark

**Termin:** 15.1. – 17.1.2021, Freitag 17.00 Uhr - Sonntag 9.00 Uhr

**Ort:** Alpenhotel Gösing, 3221 Gösing an der Mariazellerbahn 4

## **Kosten:**

**Hotel:** € 216.- im Doppelzimmer (pro Person), € 244.- im Einzelzimmer  
Nächtigungstaxe: € 1,60 pro Person und pro Tag

## **Im Preis enthaltene Leistungen**

- Übernachtung im DZ oder EZ, Frühstück, 2x Abendessen, Schneeschuhe, Schistöcke

**Seminar:** € 250.- €

Bei Nutzung des SVS Gesundheitshunderterters nur € 150.- (zzgl. Hotelkosten)

## **Anmeldung:**

Alpenhotel Gösing,  
Tel. 0043 2728217  
alpenhotel@goesing.at  
www.goesing.at

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einlangens berücksichtigt.

## **Programm:**

### **Freitag, 15. Jänner 2021**

bis 16:30 Uhr Anreise

17:00-18:00 Uhr Begrüßung, Organisation, Einführung; Aktives Kennenlernen

18:00-19:00 Uhr Theorie: Grundlagen eines gesundheitsorientierten Bewegens, Trendportart

Schneeschuhwandern

19:00 Uhr Abendessen

### **Samstag, 16. Jänner 2021**

08:00-08:30 Uhr Aktives Erwachen

08:30-09:30 Uhr Frühstück

09:30-11:45 Uhr Praxis: Technische Einführung Schneeschuhwandern

12:00-13:30 Uhr Mittagessen (Optional)

13:30-15:30 Uhr Schneeschuhwanderung

16:00-16:45 Uhr Entspannung: Wintermeditation

16:45-18:30 Uhr Regeneration

18:30-19:00 Uhr Abschlussrunde

19:00 Uhr Abendessen

### **Sonntag, 17. Jänner 2021**

08:00-09:00 Uhr Aktives Erwachen mit Yoga

Frühstück

## **Zur Ausrüstung:**

Wenn vorhanden: Schneeschuhe und Schistöcke mitnehmen, sonst werden diese vor Ort zur Verfügung gestellt

Winterwanderbekleidung „(Zwiebelprinzip“, Haube, Handschuhe,...)

Hohe, möglichst wasserfeste Wanderschuhe (Stiefel u.Ä. sind nicht geeignet!)

Bequeme funktionelle Sportbekleidung für Indooraktivitäten

Badesachen

## Ihr Trainerduo:

### Dr. Hannes Pratscher



- Sportpädagoge
- Rehabilitations- und Konditionstrainer
- Langjährige Referententätigkeit für Pädagogische Hochschulen, Wirtschaftskammer, Sozialversicherungsträger,...
- Lehrbeauftragter bei der Wellness- und Fitnesstrainerausbildung des WIFI NÖ
- Autor zahlreicher Broschüren und des Buches: „Wege zu einem gesunden Rücken“
- Österreichweite Leitung von Gesundheitsseminaren und Vortragstätigkeit in Schulen, Gemeinden und Firmen
- Leiter des Institutes pratscher. bewegen & leben
- Infos unter: [www.pratscher.at](http://www.pratscher.at)

### Mag. Rita Teynor-Bark



- Sportpädagogin am Sportgymnasium Wr. Neustadt
- Nordic Walking Instruktorin
- Schneeschuh Instruktorin
- Instruktor für Schi Alpin
- Outdoorguide