

14. bis 17. Jänner  
(4-tägig)

**Gesund ist,  
in frischer  
Luft aktiv  
vorzusorgen.**



Hotel Loncium\*\*\*  
9640 Kötschach Mauthen  
Mauthen 60  
[www.hotel.loncium.at](http://www.hotel.loncium.at)

## Wintersportcamp - Langlaufen, Skitouren & Schneeschuh in Kärnten

€ 375 Paketpreis im Mehrbettzimmer  
- € 100 SVA Gesundheitshunderter

---

€ 275 investieren Sie in Ihre Gesundheit

\*pro Person im Doppelzimmer mit Vollpension  
(EZ-Zuschlag € 30), Leihgebühr für Skitour-Ausrüstung auf Anfrage

Nach Beendigung des Aktiv-Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch (aufrechte SVA Krankenversicherung, Gesundheitshunderter noch nicht konsumiert) und Antrag auf einen SVA Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVA Landesstelle € 100,- auf Ihr Konto gutgeschrieben. Hotelvertragsbedingungen: Es gelten die Stornobedingungen lt. österr. Hotelreglement

**GESUND  
IST  
GESÜNDER.**

**SVA**

# Ihr erster Schritt zu mehr Gesundheit



## Betreuung:

Durchs Programm führen staatlich geprüfte Berg- & Skiführer, Langlauftrainer, und geprüfte Wanderführer.

## Philosophie & Themen:

Unser Angebot richtet sich an alle Unternehmer/innen, die in der wunderbaren Winterkulisse der Südalpen (Karnische Alpen) Wintersportarten kennen lernen möchten.

## Allgemeine Infos:

Der Skitourentag ist für Tourengerher, die bereits erste Grundlagen beherrschen oder auch gar keine Kenntnisse in diesem Bereich vorweisen können.

## Konditionelle Anforderungen

Kondition für 2 Stunden Aufstieg mit Tourenschiern und ca. 500 Höhenmeter Abfahrt auf einer Skipiste.

Tagesanforderung (Aufstieg-Abfahrt) ca. 3-4 Stunden

## Technische Anforderungen

Mindestens sicherer Stemschwung auf der Skipiste.

## Tagesthemen

- Informationen und Umgang mit Ausrüstung und Bekleidung (Kauftipps)
- Ausrüstungsmanagement in Theorie und Praxis (LVS-Training, Erste Hilfe, Rettungskette)
- Tipps für Aufstieg und Abfahrt

## Im Preis enthaltene Leistungen:

- Seminarbetreuung durch staatlich geprüfte Guides
- Unterbringung im Doppel- oder Einzelzimmer
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Slow Food Ecke
- 3 Gang Mittagessen mit Salatbuffet
- 4 Gang Abendmenü (mit vegetarischer Alternative), gluten/lactosefreie Küche auf Anfrage möglich
- Leihgebühr für Langlaufski und Schneeschuhe (ausgenommen Skitourenmaterial)

## Bitte mitbringen:

**Bekleidung:** Skitourenhose / Soft Shell Jacke / Prima Loft oder Daunenjacke / Mütze und Handschuhe (1 mal warm / 1 mal dünn) / Funktionsunterwäsche lang / Schitourensocken, Skisocken, Sonnenschutz

**Technische Ausrüstung:** Rucksack ca. 25l - 35l / Skitourenschuhe mit Gehfunktion

Skitourenski mit Bindung und Harscheisen / passende und gut haftende Spannkleebeffelle / Teleskopskistöcke mit großen Tellern / Lawinenverschütteten Suchgerät (LVS) mit neuen Batterien / Lawinensonde und Schaufel (Metall)

**Diverses:** Schibrille und Sonnenbrille (neuwertig) / Skihelm (empfohlen) / Trinkflasche, Thermosflasche

## Montag, 14. Jänner 2019

**Bis 14:00**

**Danach**

Anreise - Check In  
Begrüßungsdrink in Hotellobby  
Präsentation der Sportarten und Kennenlernen der Guides  
Ausfassen der relevanten Sportausrüstung  
Gemeinsames Abendessen

## Dienstag, 15. Jänner 2019

**Vormittag**

Frühstück  
Langlaufen  
• Ausfassen der Leihhausrüstung (falls benötigt)  
• Einstieg in die Loipe 200 m vom Hotel entfernt  
• Langlaufen - je nach Können mit jeweiligem Guide  
• Schwerpunkt: klassischer Stil  
Mittagessen

**Nachmittag**

Langlaufen  
• je nach Können mit jeweiligem Guide  
• Schwerpunkt: Skaten  
Zeit zur freien Verfügung, auf Wunsch Besuch der Aquarena (Hallenbad/Sauna)  
Abendessen

**Danach**

Vortrag „Sport & Beruf“

## Mittwoch, 16. Jänner 2019

**Vormittag**

Frühstück  
Skitour Erlebnis in den Südalpen  
• abgestimmt auf das Können der Teilnehmer  
• Einsteiger-Tour und eine Fortgeschritten-Tour  
• in unmittelbarer Nähe zum Hotel  
Mittagessen mit Lunchpaket unterwegs  
Zeit zur freien Verfügung, auf Wunsch Besuch der Aquarena (Hallenbad/Sauna)  
Abendessen

**Danach**

Vortrag Lawinenkunde

## Donnerstag, 17. Jänner 2019

**Vormittag**

Frühstück  
Schneeschuhwanderung  
• durch die verschneiten Karnischen Alpen  
• gemütliches Erleben mit historischen Infos aus der Region

**Danach**

Mittagessen  
Feedback-Runde und Heimreise

# Anmeldung Camp 20



Sie können sich mit der ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldung direkt beim Competence-Center Gesundheitsförderung bis spätestens 26.11.2018 per Mail, Fax, oder auf dem Postweg anmelden:

Fax: 050 808 2259

E-Mail: CC.GF@svagw.at

Post: Competence Center Gesundheitsförderung, SVA Landesstelle Burgenland, Osterwiese 2, 7000 Eisenstadt

Ich melde mich für das 4-tägige Camp,  
vom 14. bis 17. Jänner 2019, in Kärnten an.

Ich benötige eine Leihrüstung und zwar:

Skitourenrüstung:

Körpergröße \_\_\_\_\_ cm, Gewicht \_\_\_\_\_ kg, Schuhgröße \_\_\_\_\_

Notfall-Ausrüstung (LVS-Gerät, Lawinenschaufel, Lawinensonde)

Meine Begleitung benötigt eine Leihrüstung und zwar:

Skitourenrüstung:

Körpergröße \_\_\_\_\_ cm, Gewicht \_\_\_\_\_ kg, Schuhgröße \_\_\_\_\_

Notfall-Ausrüstung (LVS-Gerät, Lawinenschaufel, Lawinensonde)

Name:.....

Adresse:.....

Vers.Nr./Geburtsdatum:.....

Name Begleitperson:.....

Vers.Nr./Geburtsdatum:.....

Tel.:..... E-mail:.....

**Haftungsausschluss:** Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter ist nicht für die Eignung der Teilnehmer am Sportprogramm und der Sportgäste verantwortlich. Jegliche Haftung für Schäden an Personen und Material wird seitens der Veranstalter und deren beauftragten Personen ausgeschlossen. Die Teilnahme an einem Aktiv Camp setzt voraus, dass es keine medizinischen Gegenindikationen gibt. Ihr Hausarzt hilft Ihnen, dies vor der Anmeldung abzuklären – die Teilnahme an einem SVA Aktiv-Camp erfolgt in Ihrer eigenen Verantwortung. Es wird darauf hingewiesen, dass der jeweilige Beherbergungsvertrag mit dem Hotel und der Dienstleistungsvertrag mit dem Trainer abgeschlossen wird. Daher wird klargestellt, dass die SVA keinerlei Haftung für Hotelleistungen und/oder die Tätigkeit des Trainers trifft. Die SVA kann allerdings keine Garantie für die konkrete Zuweisung der Hotelzimmer bzw. für die Preisgestaltung übernehmen. Reservierungsänderungen und Stornierungen müssen ausnahmslos der SVA gemeldet werden. Das Hotel als Vertragspartner kann nur schriftliche Änderungen der SVA berücksichtigen. Im Hinblick auf die begrenzte Teilnehmerzahl werden Anmeldungen nach dem Zeitpunkt des Einlangens von der SVA an die gewünschten Hotels weitergeleitet. Bitte beachten Sie, dass bei Absagen die Hotels bzw. Trainer gezwungen sind, sich an ihre jeweiligen Hotelvertragsbedingungen zu halten. Die angeführten Hotel- bzw. Paketpreise wurden mit den angeführten Häusern abgestimmt. **Reservierungen sind ausschließlich über die SVA möglich!**

Telefonische Auskünfte beim Competence Center, Tel. 050 808 9371

Ab 06.12.2018 werden Sie über Ihre Teilnahmemöglichkeit informiert.

Unterschrift: .....