



# ALTE SÜDWAND

## GYMNASION

47.4866226#10.6072962



TIEFGANG  
IM  
HOCHTAL

# #Willkommen

in der ALTEN SÜDWAND!

Wir freuen uns, dass Du zu uns kommen und die Werte des modernen Gymnasiums erleben möchtest.

Unser zentrales Anliegen ist die Förderung von Sport & Bildung, unser Ziel die Steigerung oder der Erhalt der körperlichen & kognitiven Leistungsfähigkeit durch die Verbindung von sportlichen und geistigen Aktivitäten analog zum Konzept des antiken Gymnasiums:

#radical fitness

#soft health

#mental fitness

#medical wellness

**#FUTURE HEALTH!**



# #Gymnasion

DAMALS:

Ein Gymnasion war im antiken Griechenland der Ort der körperlichen, intellektuellen sowie charakterlichen Bildung für die Jugend.

HEUTE:

Das moderne Gymnasion ALTE SÜDWAND und die Aktivitäten im Rahmen der ALPEN CAMPS stehen in dieser Tradition für den Ort und die Durchführung sportlicher, intellektueller und stets leistungsorientierter Aktivitäten im Tannheimer Tal.



# #Navigator

ALTE SÜDWAND .....	IV
Einzigartigkeit .....	IV
Ausstattung .....	V
Service .....	VI
Von früh bis spät .....	VII
ALPEN-CAMPS .....	VIII
Förderprogramm .....	VIII
Förderbeispiele .....	IX
Information .....	X
Kontakt .....	XI

# #ALTE SÜDWAND

Die Alte Südwand bietet in der Tradition eines Gymnasiums Räumlichkeiten für körperliches Training, geistige Bildung sowie gemeinschaftliche Aktivitäten.

Darüberhinaus verfügt die ALTE SÜDWAND über hochwertige Appartement Suiten für den angenehmen und erholsamen Aufenthalt im Tannheimer Tal.

Unser Angebot richtet sich im Schwerpunkt an Veranstalter und Teilnehmer von Trainingslagern oder -wochenenden, Lehrgängen, Sichtungungen, etc. und Sommeruniversitäten, Seminare, Examens- oder, Wettbewerbsvorbereitung, etc.

Gerne begrüßen wir auch Personal Trainer und/oder Sportphysiotherapeuten mit ihren Athleten und/oder Kunden im Gymnasion. Ebenso sind auch alle sonstigen Interessenten, einzeln oder in Gruppen willkommen, welche ihre mentale oder physische Fitness steigern wollen. Auch Seilschaften und andere Gipfelstürmer können ihr Basislager in der ALTEN SÜDWAND aufschlagen.



## #Einzigartigkeit

HOCHWERTIGKEIT DURCH BESCHRÄNKUNG!

Kapazität 10 bis 18 Personen

ERSTKLASSIGKEIT DURCH FOKUSSIERUNG

Sport & Bildung, keine Freizeiten

PERFEKTION DURCH FLEXIBILITÄT

Individualisierung statt All Inclusive

WEITBLICK DURCH NÄHE

Trends voraus und dabei regional

# #Ausstattung

#4 Appartement Suiten (bis je 4 Personen mit Zustellbetten)

#1 Betreuerzimmer (bis 2 Personen)

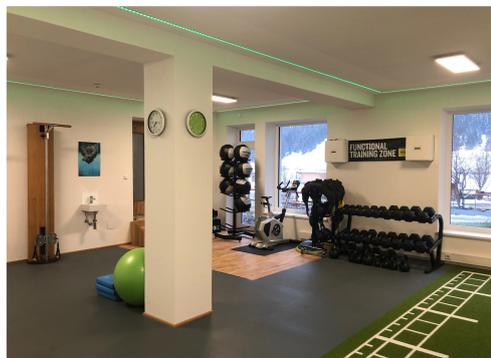
#Gemeinschaftsraum & Grillhütte

#Lounge

#Athletikraum, Physiozimmer & Alpen Caldarium

#Schistall und Material Schuppen

#direkter Zugang zu Loipe, Radweg, Bergeinstieg Rote Flüh oder Gimpel



# #Service

## GEMEINSCHAFTSRAUM & LOUNGE

Die ALTE SÜDWAND verfügt über einen Gemeinschaftsraum, der für gemeinsame Mahlzeiten oder Gruppenveranstaltungen genutzt werden kann.

Die Lounge im Obergeschoss mit Chillliegen, Bestuhlung und Kaffeebar lädt zu Seminaren, Lesen, Regeneration oder Unterhaltungen in der Gruppe ein.

## PHYSIO ZIMMER & ALPEN CALDARIUM:

Für die sportphysiotherapeutische Betreuung der Athleten während ihres Aufenthaltes durch einen Therapeuten kann auf Anfrage das ausgestattete Zimmer unentgeltlich genutzt werden. Eine Infrarotkabine unterstützt die Regeneration der Athleten.

## ATHLETIK RAUM:

Der auf FUNCTIONAL FITNESS ausgelegte Athletik Raum steht unseren Gästen während Ihres Aufenthalts unentgeltlich zur Verfügung. Für Athleten, die noch auf der Suche nach interessanten Trainingseinheiten sind, sei das Programm des **ALPEN-DAREBEE** empfohlen.

## EDELWEIß ALPE:

Die Grillhütte im Garten kann auf Anfrage für Weiterbildungen, Debriefings, Team Building Massnahmen, etc. unentgeltlich genutzt werden.

## GARTEN & WIESE:

Die Wiese im Garten lädt zu körperlicher Aktivität ein. Trainingseinheiten oder Regeneration im Garten sind herzlich willkommen und in den Morgen- oder Abendstunden ganz besonders intensive Erlebnisse.

## MATERIAL SCHUPPEN:

Der Materialschuppen bietet genügend Raum für die Outdoor Ausrüstung der Athleten: Fahrräder, Schi, Kletterausrüstung, etc. finden hier ihren Platz.

## WASCHEN:

Auf Anfrage stehen für die Reinigung der Wäsche eine Waschmaschine, ein Trockner sowie eine Bügelpresse zur Verfügung

## **ALPEN-DAREBEE:**

Unsere Version von **DAREBEE**, der globalen Fitness Ressource. Der Athletik Raum ist täglich ab 17:00 Uhr für eine Stunde für das **ALPEN-DAREBEE** reserviert. Handbuch und Trainingspläne laden zum Ausprobieren ein;

mehr Infos und Anregungen gibt es unter [alpen-camps.at](http://alpen-camps.at) oder [darebee.com](http://darebee.com)

#### LEIBLICHES WOHL:

Frühstück, Abendessen oder Zwischenmahlzeiten können über unseren Kooperationspartner HAUS PANORAMA auf Vorbestellung geliefert werden. Frühstück und Abendessen werden im Speiseraum (SYMPOSION) serviert.

#### KAFFEE:

Die Apartments sind mit Espressomaschinen für „Nespresso“ Kapseln ausgestattet.

#### Selbstversorgung:

Auf Anfrage sind Induktionsplatte, Geschirr und Besteck für die Zubereitung von Vesper oder Frühstück erhältlich.

## #Von früh bis spät

#### AKTIVITÄTENPLAN:

Die individuellen Aktivitäten im Haus können flexibel gestaltet werden. Hierbei zu beachten sind lediglich die festen Zeiten der Mahlzeiten, des **ALPEN DAREBEE** sowie der Regeneration, falls nicht die Alte Südwand komplett gebucht wurde.

Aktivitätenplan Alte-Südwand

Uhrzeit	Training	Mahlzeiten	
5h 0m			
5h 30m			
6h 0m			
6h 30m	Früheinheit		
7h 0m			
7h 30m		Frühstück	
8h 0m			
8h 30m	Morgeneinheit		
9h 0m			
9h 30m		Zwischenmahlzeit	
10h 0m			
10h 30m			
11h 0m			
11h 30m			
12h 0m		Mittagessen	
12h 30m			
13h 0m			
13h 30m			
14h 0m	Nachmittageinheit		
14h 30m			
15h 0m			
15h 30m		Zwischenmahlzeit	
16h 0m			
16h 30m			
17h 0m			
17h 30m	Alpen Darebee		
18h 0m	Abendeinheit		
18h 30m			Abendessen
19h 0m			
19h 30m			
20h 0m			
20h 30m			
21h 0m			
21h 30m			
22h 0m	Regeneration		
4h 30m	Regeneration		
Ort	Athletik Raum Physio Raum Seminarraum Garten	Speiseraum (Seminarraum) (Grillhütte)	

# #ALPEN-CAMPS

Die Marke Alpen-Camps veranstaltet, organisiert oder fördert sportliche & intellektuelle Aktivitäten im Gymnasium Alte Südwand:

## #LEISTUNGSORIENTIERT

Wir sprechen wettbewerbsfokussierte und lernbegeisterte Gruppen oder Einzelpersonen für folgende Veranstaltungen an:

- #Trainingslager,
- #Kaderlehrgänge & Vorbereitungsseminare,
- #Functional Fitness Ausbildungskurse,
- #Weiter- und Teambildung,
- #alle sonstigen, organisierten Veranstaltungen mit Leistungsbezug im Bereich Sport und Bildung.

## #VIELSEITIG

Verbindung von Sport (*agon*) und Bildung (*logos*)  
Indoor und Outdoor Aktivitäten  
Ausdauer, Kraftausdauer, Kraft, Koordination, Mobilisation & Konzentration  
Vorbereitung & Ausbildung & Wettkampf bzw. Wettbewerb

## #INDIVIDUELL

eigen organisiert oder durch Alpen-Camps veranstaltet  
passgenaue Leistungen nach Vereinbarung im Sport-, Bildungs- oder Appartementbereich  
abgestimmte Verpflegung & Ernährungspläne zur Erreichung des Trainingsziels bzw. Ausbildungsziels

# #Förderprogramm

#finanzielle Unterstützung durch Kostenübernahme für Unterkunft [bis zu 100%]

#Voraussetzung für die Unterstützung ist die Organisation einer Veranstaltung, welche der Leistungsorientierung der ALPEN CAMPS entspricht, sowie Sport und Bildung kombiniert:

#auch Einzelpersonen begleitet von Betreuer(n) können gefördert werden,

#ein Antrag zur Förderung muss eine aussagekräftige Beschreibung der Veranstaltung enthalten,

#in jedem Einzelfall wird über eine Förderung entschieden, ein Anspruch leitet sich nicht ab,

#gefördert werden kann, solange Fördermittel vorhanden sind.

# #Förderbeispiele

Veranstaltung	Betreibung	Personen	Tage	Aufenthalt	Kurzzeit- aufschlag Tag 1	Verpflegung	regulärer Preis		Förderung		geförderter Preis	
							gesamt	pro Person und Tag	gesamt	Quote	gesamt	pro Person und Tag
<b>Kaderlehrgang Jugend</b>	7-tägiger Lehrgang eines Sportverbands für das Team des Kaderns mit Halbpension und Zwischenmahlzeit	10	7	3.920,00 €	600,00 €	2.800,00 €	7.320,00 €	104,57 €	3.920,00 €	54 %	3.400,00 €	48,57 €
<b>Vorbereitungsseminar Mathematikwettbewerbe</b>	Wochenendseminar für die Vorbereitung eines Teams auf Mathematikwettbewerbe mit Halbpension und Zwischenmahlzeit	7	3	1.110,00 €	440,00 €	840,00 €	2.390,00 €	113,81 €	1.110,00 €	46 %	1.280,00 €	60,95 €
<b>Top Triathlon Amateur mit Coach und Physiotherapeut</b>	5-tägiges Trainingslager eines Profi Triathleten einschließlich Betreuer und Physiotherapeut mit Halbpension und Zwischenmahlzeit	3	5	1.050,00 €	240,00 €	600,00 €	1.890,00 €	126,00 €	350,00 €	19 %	1.540,00 €	102,67 €
<b>Ernährungsseminar</b>	3 eintägige Lehrveranstaltungen im Seminarraum mit Zwischenmahlzeiten	10	3	600,00 €		300,00 €	900,00 €	30,00 €	300,00 €	33 %	600,00 €	20,00 €
<b>Kurs Darebee Fitness for Kids</b>	30 Tage Kurs in Functional Fitness	10	30	6.000,00 €			6.000,00 €	20,00 €	6.000,00 €	100 %	0,00 €	0,00 €

# #Information

[alte-suedwand.at](http://alte-suedwand.at)



[alpen-camps.at](http://alpen-camps.at)



ALTE SÜDWAND auf Google



# #Kontakt

Panarena Komplement UG & Co KG

Nesselwängle 56

A-6672 Nesselwängle

[post@alte-suedwand.at](mailto:post@alte-suedwand.at)

[post@alpen-camps.at](mailto:post@alpen-camps.at)

Team ALTE SÜDWAND

**Alpen Camps** Alte Südwand  
leistungsorientiert | vielseitig | individuell