

## Aktiv-Camp „SUP – Stand Up Paddeln für Aufsteiger“

19. bis 21. September 2024

„SUP- Stand Up Paddeln für Aufsteiger“ – paddle mit den Experten!

Stand Up Paddling gehört aufgrund seiner schonenden Bewegung zu den nachhaltigsten Sportarten. Der gesamte Körper wird durch das ausbalancieren auf dem SUP aktiviert und stärkt vor allem die Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Beim Paddeln werden die Koordinationsfähigkeit sowie der Gleichgewichtssinn stark verbessert.

Beim SUP-Camp lernen Sie durch die professionelle Anleitung der SUP-Experten die perfekte Technik, erfahren die steile Lernkurve beim Stand Up Paddling, sowie ein effektives Körperbewusstsein. Außerdem ermöglicht der Perspektivenwechsel neue Eindrücke und unvergessliche Erlebnisse auch im Austausch mit den anderen Teilnehmern.

Das Camp für Aufsteiger richtet sich an Personen, welche bereits etwas Erfahrung beim Stand Up Paddling haben.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Einführung in die Welt des SUPs
- Safety Tipps und Materialkunde
- Technikeinheit sowie Balance-Fit auf dem SUP
- gemeinsame SUP Tour und Einheiten zur Verbesserung der Technik

### Zielgruppe

Aufsteiger und Fortgeschrittene

### Seminarleitung

Rainer Schmid – Inhaber SUP BOX und Experte im Stand UP Paddling

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Übernachtungen inkl. Halbpension im Hotel Haberl in Attersee am Attersee
- Welcome Drink beim 1ten Get Together
- Nutzung des privaten Badebereiches des Hotels direkt am Attersee
- Tägliche SUP-Einheit & Techniktraining mit den SUP Experten
- Greenfee Ermäßigungskarte beim Check In



**NEU IM CAMP-PROGRAMM**  
**gratis BIA-Messung im Wert von mind. 50 Euro**  
 = Messung der Körperzusammensetzung (Muskel-, Fettmasse, Wasser)



Hotel Haberl  
 Altenberg 17  
 4864 Attersee am Attersee  
 haberl-attersee.at

### Preis

**409,00 € Paketpreis\***  
**- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**  
**309,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, ohne Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 30 Euro pro Person.  
 Leihgebühr: für 3 Tage SUP Camp: SUP-Board und Paddle 40 Euro, SUP-Neoprenanzug: 15 Euro, SUP-Boots: 10 Euro, Drybag: 5 Euro (bitte die entsprechenden Größen angeben)

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheits-hunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: bis 1 Monat vor Anreise kostenfreies Storno, bis 1 Woche vor Anreise 70 %, in der letzten Woche vor dem Ankunftsstag 90 %, bei Nichtanreise oder verfrühter Abreise 100 %.

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Badeoutfit
- Sonnenschutz
- wenn vorhanden Lycra oder SUP-Neopren (kann auch ausgeliehen werden)
- evtl. Wasser Neopren-Schuhe (je nach Wassertemperatur)

# Programm

## Donnerstag, 19. September 2024

- bis 14:00 Uhr individuelle Anreise (einfache Anreise auch per Bahn und Bus möglich)
- 14:15 Uhr erfrischender Begrüßungsdrink und Get together in der Hotel Lobby
- 15:00 Uhr gemeinsamer „Walk“ zum hoteleigenen Strand
- Einführung in die Welt des SUPs
- Safety Tipps
- Materialkunde
- Technikeinheit sowie Balance-Fit auf dem SUP
- Übung des perfekten Basisschlags

Ende ca. 17:30 Uhr

Gemeinsames Abendessen im Hotel

## Freitag, 20. September 2024

- ab 08:00 Uhr Frühstücksbuffet
- 09:30 Uhr Vorstellung SVS-Angebote
- Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA-Messung): Messung der Körperzusammensetzung
- 11:00 Uhr Get together in der Hotel Lobby zum gemeinsamen „Walk“ zum Hotelstrand
- 12:30-15:00 Uhr gemeinsame SUP Tour inkl. Einkehr in einem tollen Restaurant mit lokalen Spezialitäten am See (Drybag inkl. Ersatzkleidung und evtl. leichte Schuhe mitnehmen)
- Mittagessen nicht im Preis inbegriffen
- ca. 16.00 Uhr Rückkehr zum Hotel – Zeit zum Entspannen oder Entdecken der Attersee-Angebote (Golf, e-Bike Tour, Genießen und Entspannen, uvm.)

Gemeinsames Abendessen im Hotel

## Samstag, 21. September 2024

- ab 07:30 Uhr Frühstücksbuffet & Check-Out im Hotel
- 09:30 Uhr Get together in der Hotel Lobby & gemeinsamer „Walk“ zum Strand
- 10:00-11:30 Uhr gemeinsame SUP-Einheit – Paddle-Technik verbessern & gemeinsame Tour
- 12:00 Uhr Feedbackrunde und individuelle Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.