

Aktiv-Camp „SUP – Stand Up Paddeln“

27. bis 29. September 2024

Kennenlernen der unterschiedlichen Boards und Zubehör, Erlernen der gesundheitsfördernden Paddeltechnik, Gleichgewichtsübungen (an Land und am Board), Ausflüge (Gemeinschaftserlebnisse)

Freude und Spaß an Bewegung, Abwechslungsreiche Trainingseinheiten kombiniert mit Fitness und Entspannung, Einführung in die Trainingslehre, Gesundes Training der gesamten Körpermuskulatur, Gezieltes Technikprogramm, Gemeinsame erlebnisreiche Ausflüge

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Praxis SUP mit Materialkunde, Training an Land sowie Übungen am Wasser
- Entspannungs- und Dehnungsübungen
- Vortrag: Gesundheitssport SUP - Auswirkung auf die allgemeine Gesundheit

Zielgruppe

Für alle Interessierte

Seminarleitung

Prof. Mag Andreas Oberhauser
Sportwissenschaftler an der Uni Salzburg

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Hotelübernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension
- Seminarbetreuung durch Sportwissenschaftler
- Seminarleistungen: Sportwissenschaftlicher Vortrag
- Trainingsinfos und Trainingsempfehlungen
- Ausführliche Materialberatung und Testmöglichkeit verschiedener Boards und Anbieter
- Möglichkeit die Testboards stark ermäßigt zu erwerben



NEU IM CAMP-PROGRAMM

gratis
BIA-Messung im
Wert von mind.
50 Euro
= Messung der Körper-
zusammensetzung
(Muskel-, Fettmasse,
Wasser)



★★★★
HOTEL
SEEWINKEL
& Seeschlössl

Hotel Seewinkel
Seestraße 31
5330 Fuschl am See
seewinkel.com

Preis

389,00 € Paketpreis*
-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
289,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, ohne Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 45 Euro
Leihgebühr für 3 Tage SUP Camp: SUP-Board und Paddel 39 Euro, Neopren Anzug 20 Euro, Jacke 10 Euro, Schuhe 10 Euro (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 4 Wochen vor Anreise kostenfreies Storno, bis 7 Tage vor Anreise 25 %, bis 3 Tage vor Anreise 50, %, 3 Tage vor Anreise bis zum Anreisetag 90 %

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Sie benötigen: Badeequipment, Bademantel, warme sportliche Bekleidung
- SUP-Ausrüstung (Miete mit Reservierung möglich; Testmöglichkeit beim Camp)
- Zu empfehlen: Neoprenanzug (Miete mit Reservierung möglich)

Programm

Freitag, 27. September 2024

| | |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| bis 14:00 Uhr | Eintreffen im Hotel |
| 14:15 Uhr | Begrüßung – Ablauf des Camps |
| 15:00-16:30 Uhr | PRAXIS SUP Materialkunde Ausgabe und Handhabung Board und Paddel Training an Land Erste Übungen am Wasser |
| 17:00 Uhr | Einzeltermine BIA-Messung |
| 17:30 Uhr | Vortrag „Einführung in Sportart und Material“ |
| 18:15 Uhr | Auswertung BIA-Messung, Informationen SVS |
| 19:00 Uhr | Abendessen |

Samstag, 28. September 2024

| | |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 08:00-10:00 Uhr | Frühstücksbuffet |
| 11:00-11:30 Uhr | Entspannungs- und Dehnungsübungen |
| 11:30-15:00 Uhr | PRAXIS SUP Ausflug mit Mittagspause |
| 18:15 Uhr | Vortrag „Gesundheitssport SUP“ Auswirkung auf die allgemeine Gesundheit |
| 19:00 Uhr | Abendessen |

Sonntag, 29. September 2024

| | |
|-----------------|--------------------------------------------------|
| 08:00-10:00 Uhr | Frühstücksbuffet |
| 11:00-10:30 Uhr | Entspannungs- und Dehnungsübungen |
| 10:30-11:30 Uhr | PRAXIS SUP Übungen am Wasser; kleiner Ausflug |
| 12:00 Uhr | Abschluss und Feedback |

Eventuelle Änderungen vorbehalten.