

## Aktiv-Camp „Wassersport für Aufsteiger“

28. bis 30. Juni 2024

Stand up Paddling und Windsurfen liegen voll im Trend – dieses Camp bietet eine großartige Möglichkeit, beide Sportarten näher kennenzulernen.

Standup Paddling (SUP) und Windsurfen sind gut für Fitness und Gesundheit: Besonders zur Kräftigung der Schulter-, Rücken- und Rumpfmuskulatur sind diese Sportarten das ideale Workout. Hier werden sowohl die Ausdauer als auch die Muskulatur geschult - es ist eine konstante Spannung in der Rumpfmuskulatur gefordert, außerdem wird die Balance gefördert.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Zusammenspiel von Bewegung & Aktivität
- richtiger Aktivmix
- Wassersport als Bewegungsmöglichkeit
- Sicherheit am SUP und Windsurfen
- Techniks Schulung SUP & Windsurfen
- Sensibilisierung zum aktiven Lebensstil
- Langsamlaufftreff
- Achtsamkeitstraining

### Seminarleitung

Dr. Martin Arnold, Sportwissenschaftler, staatlich geprüfter Trainer, Unternehmensberater

### Zielgruppe

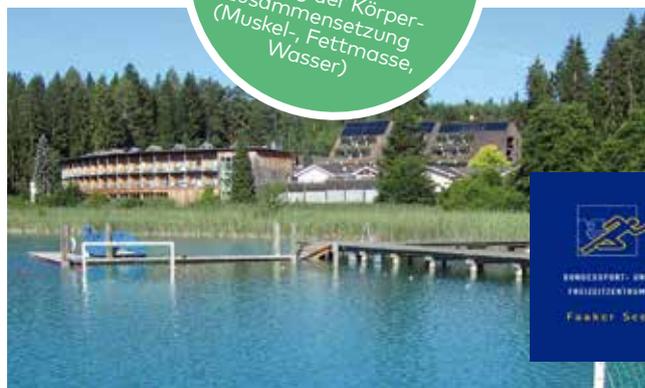
- SVS-Versicherte, die Grundkenntnisse der beiden Wassersportarten erlernen wollen
- Anfänger und mäßige Fortgeschrittene, die ihr Training systematischer gestalten wollen

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen im Bundessport- und Freizeitzentrum Faak am See inkl. Halbpension
- Seminarprogramm in Theorie und Praxis
- Benützung sämtlicher Freisportanlagen wie Beachvolleyball, Tennis etc.



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



Bundessport- und Freizeitzentrum Faak am See  
Halbinselstraße 14  
9583 Faak am See  
faakersee.bsfsz.at

### Preis

**385,00 € Paketpreis\***  
**-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**  
**285,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 80 Euro; Leihgebühr für SUP und Windsurfen ist inkludiert. Einzelzimmer nur nach Verfügbarkeit.

Zu Beginn des Camps begleichen Sie bitte den Paketpreis in bar beim Kursleiter. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Stornierungen bis 4 Wochen vor Campstart sind kostenlos, danach gelten die Hotelvertragsbedingungen.

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Schwimmbekleidung
- Neopren kurzarm (falls vorhanden)
- Sportliche Bekleidung
- Turnschuhe
- Trinkflasche

# Programm

## Freitag, 28. Juni 2024

|           |                                                       |
|-----------|-------------------------------------------------------|
| bis 10:00 | Einchecken im Bundessport- und Freizeitzentrum        |
| 10:00     | Eröffnung                                             |
|           | Ausrüstungs-Check Windsurfen (WS) bzw. SUP-Einweisung |
|           | BIA-Messung: Analyse der Körperzusammensetzung        |
| bis 18:00 | Nutzung der Sportanlagen                              |
| 18:00     | Abendessen                                            |
| 19:30     | Praxiseinheit                                         |

## Samstag, 29. Juni 2024

|             |                                                                              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 07:00-07:30 | Aktiv in den Tag                                                             |
| 07:30-08:30 | Frühstücksbuffet                                                             |
| 10:00-13:30 | Praxis: Einführung in den Wassersport, Technischulung am Wasser – WS und SUP |
| 13:30-18:00 | Nutzen der Sportanlagen                                                      |
| 18:00-19:00 | Abendessen                                                                   |
| 19:00-20:00 | Vortrag: „Bewegung der aktive Mix“                                           |

## Sonntag, 30. Juni 2024

|             |                                                              |
|-------------|--------------------------------------------------------------|
| 07:30       | Frühstücksbuffet, Check Out Bundessport- und Freizeitzentrum |
| 08:30-12:00 | Praxis in Gruppen, SUP & WS Kurs                             |
| 12:00-13:00 | Mittagessen                                                  |
| 14:00       | Evaluierung und Abschluss bzw. Abreise                       |

Eventuelle Änderungen vorbehalten.