

## Aktiv-Camp „Bike & Lake – vom Berg auf den See“

27. bis 29. September 2024

Biken vermittelt ein Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit und macht gleichzeitig fit, da kann nur die Trendsportart SUP mithalten – wir haben beides geschickt für Sie kombiniert.

Mit elektrischem Rückenwind oder mit reiner Bein- kraft die Nockberge intensiver und bewusster erleben! Auch mit dem E-Bike kann man auf den ausgewählten Nockbike Touren die wunderschöne Berg- und Seenwelt der Region erkunden. Vom gemütlichen Seenbiking bis zu Touren mit knackigen Anstiegen in der atemberauben Region der Nock- berge warten auf Sie! Gekonnt kombinieren wir Biker und E-Biker in der Gruppe – damit alle auf ihr persönliches Bike-Erlebnis kommen. Im Anschluss nach dem Motto „vom Berg auf den See“ noch eine nette SUP-Tour am Brennsee.

### Programm

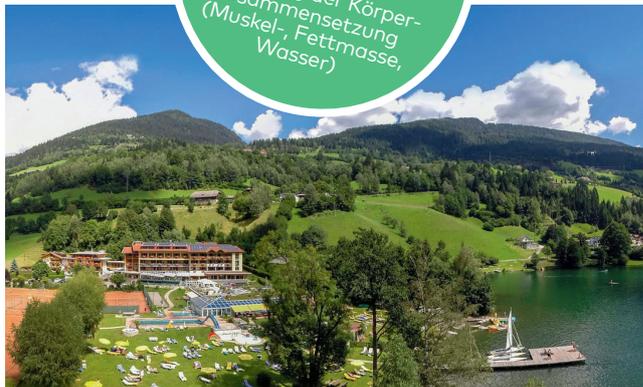
- Körper-Check: Messung der Körperzusammen- setzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Technikschiulung
- Brems- und Kurventechnik
- Bike-Technik-Parcours
- Grundfertigkeiten SUP
- Sicherheitsaspekte am SUP & Bike
- Herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet, leichtem Mittagessen und 4-gängigem Abend- essen
- Frisches Obst und alkoholfreie Getränke von der Saftbar
- 7-facher Wasserspaß mit Hallen-Erlebnisbad im Hotel Brennseehof, Seewellness mit Win- tergartenschleusenbad, beheiztem Swimming- Pool, Whirlpool am See, Naturbadesee mit großem Liegesteg
- Weitläufiges, hoteleigenes Strandbad
- 8-facher Sauna-Spaß mit 3x finn. Sauna, Aro- magrotte, Kräutergrotte, Infrarot, Tepidarium
- Natur-Sauna am See
- Badekorb mit Leihbademantel, Badetüchern und Badepantoffeln



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



Hotel Brennseehof  
Seestraße 19  
9544 Feld am See  
brennseehof.com

### Preis

**402,00 € Paketpreis\***  
**- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**  
**302,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl Ortstaxe, EZ-Zuschlag 50 Euro für den gesamten Aufenthalt, Leihgebühr: E-Bike 82 Euro für das Camp, SUP 50 Euro. Bei der Anmeldung ist von den Teilnehmern be- kanntzugeben, ob eine Leihausrüstung (Bike und/oder Helm bzw. SUP) benötigt wird.

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 Camp- start kostenlose Stornierung, danach gelten die Stornobedingun- gen des Hotels.

- kostenfreie Benützung der 12 Tennisplätze
- Fitnessraum mit Techno Gym-Geräten

### Zielgruppe

Sportbegeisterte Anfänger und Fortgeschrittene.

### Seminarleitung

Mag. Dr. Wolfgang Rausch  
Sportwissenschaftler, Leistungsdiagnostiker, staat- lich geprüfter Triathlontrainer

## Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- E-Bike und SUP-Board wenn vorhanden
- (Rad-)Trainingsbekleidung Outdoor (Funktionelle Bekleidung)
- Trinkflasche
- Sportliche Bekleidung für Indoor- Aktivitäten
- Turnschuhe

## Programm

### Freitag, 27. September 2024

11:00-13:00	BIA – Analyse der Körperzusammensetzung
bis 13:00	Einchecken im Hotel
13:15-13:45	Eröffnung
	Ausrüstungs- Check Bike & SUP
	Übernahme und Anpassung Leihbike & SUP
13:45-15:15	Praxis (im Wechsel)
15:30-17:00	Technikschulung
	Brems- und Kurventechnik
	Bike-Technik-Parcours
	Kurze Eingewöhnungstour in Leistungsgruppen
13:45-15:15	Praxis (im Wechsel)
15:30-17:00	Technikgrundschulung
	Grundfertigkeiten SUP
	kurze SUP-Tour
18:00-19:00	Vortrag: „Bewegung ist Medizin – die Auswirkungen auf Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden“
ab 19:00	Abendessen

### Samstag, 28. September 2024

07:15-07:45	Aktiv in den Tag
08:00-10:00	Frühstückbuffet
10:00-12:30	Praxis (im Wechsel – Bike & SUP)
14:00-16:30	Techniktraining
	Je nach Leistungsgruppe: „Seenbiken“ mit wenig Höhenmetern bis zum „Panoramabiken“ in mittleren Höhenlagen
12:30-14:00	Mittagspause
10:00-12:30	Praxis (im Wechsel – Bike & SUP)
14:00-16:30	SUP-Techniktraining
	Brennsee SUP Tour
16:30-19:00	Nützen der Wellnesseinrichtung
ab 19:00	Abendessen

### Sonntag, 29. September 2024

bis 10:00	Frühstücksbuffet
10:00-11:00	Praxis: Stabilisationstraining für die Wirbelsäule
bis 11:30	Check Out Hotel

Eventuelle Änderungen vorbehalten.