

Aktiv-Camp „Paddeln im Kanadier“ Seeham/Obertrumersee

09. bis 11. Juni 2027

Paddeln im Kanadier bietet einen einzigartigen Mix aus sportlicher Aktivität, gemeinschaftlichem Erlebnis in der Natur und Entschleunigung. In sanfter Weise durch Seen und leicht strömendes Fließwasser dahingleitend, lässt sich die Natur aus einer neuen Perspektive eindrucksvoll wahrnehmen und – vorausgesetzt es gelingen Paddeltechnik und Abstimmung mit dem/der PartnerIn im Boot – in die beruhigend-meditative Schwingung des Kanufahrens eintauchen.

Ziele

- Kanufahren als attraktive und entschleunigende Freizeitaktivität auf Seen & leichten Fließgewässern kennen lernen und erleben
- Einführung in die Paddeltechnik im (Zweier-) Kanadier
- Einführung in die Kanu-Ausrüstung
- Gesundheits- und Sicherheitsaspekte beim Kanufahren

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanzanalyse)
- täglich: Einheiten auf dem Wasser (Einschulung in die Paddeltechnik – Tag 1 & 2 am See, Tag 3 im leichten Fließwasser)
- Infos zu Kanuausrüstung / Sicherheit im Kanadier
- Vortrag „Erlebnis Kanu“ bzw. Vortrag „Gesundheitliche & Sicherheits-Aspekte beim Bootfahren“
- Rückblick & Ausblick mit Tourenplanung für den nächsten Tag in den Gruppen

Zielgruppe

Neulinge & Wieder-EinsteigerInnen im Bootfahren

Seminarleitung

Mag. Markus Stockert:

Studium LA Leibeseerziehung, staatl. gepr. Berg- u. Skiführer, Systemische Supervision & Coaching ü. 25 Jahre Erfahrung als Trainer & Coach für Teams und Führungskräfte, ÜL Paddeln im Kanadier
Tel. 0664 531 95 13, markus@stockert.cc



Hotel Altwirt
Dorf 1
5164 Seeham
altwirt.at

Preis

615,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

515,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 26 € für den gesamten Aufenthalt

Leihgebühr*: komplette Leihhausrüstung (Boot, Paddel, Schwimmweste, Zubehör, Materialtransport nach Seeham) ... * fällt obligat für jede/n TeilnehmerIn an: 118 € (bei 16 TN) / 135 € (bei 10 TN)

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 € auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen:

bis 4 Wochen vor Campbeginn kostenfreies Storno, 27 bis 14 Tage vor Campbeginn 25 %, 13 bis 7 Tage vor Campbeginn 50 %, 6 bis 4 Tage vor Campbeginn 80 %, 3 Tage vor Campbeginn bis zum Anreisetag bzw. bei Nicht-Anreise 90% des Paketpreises.

Der Abschluss einer Reise-Stornoversicherung wird empfohlen!

Thomas Aigner:

Studium Wirtschaftsingenieurwesen Maschinenbau, staatl. gepr. Raftführer, staatl. gepr. Kanu Lehrwart, ACA Coastal Kayak Instructor, ACA Open Canoe Instructor, ACA Coastal Kayak Trip Leader Assessor, BC Sea Kayak Leader (BCU 4star), Akad. Trainer und Berater für Teams und Führungskräfte nach IOA

Tel. 0664 31 555 43, thomas.aigner@seekajak.at

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

Im Preis enthaltene Leistungen

- Kosten für Quartier & Verpflegung pro Person im Mehrbettzimmer mit erweiterter Halbpension (Frühstück, kleiner Mittagssnack, Abendessen)
- Trainer-Honorare
- anteilige Verpflegungskosten für das Trainerteam

Gratis Öffis im Bundesland Salzburg: Infos unter www.guestmobilityticket.at

Teilnehmende sollten Folgendes unbedingt beachten

Einige Wochen vor Campbeginn erhalten die Teilnehmenden eine detaillierte Ausrüstungsliste.

- 2 „Garnituren“ Freizeitkleidung und Badebekleidung; eine wasserabweisende Jacke; ein Paar (Sport-) Schuhe, die nass werden dürfen
- Falls vorhanden: Neoprenanzug (auch „Shorty“); wasserdichter Sack, Handytasche, Fahrradhelm
- Anforderungen: allgemeine Fitness & Belastbarkeit für mehrstündiges Paddeln; „mit meiner Anmeldung bestätige ich, dass ich in einem stehenden Gewässer schwimmen kann!“
- Es wird darauf hingewiesen, dass die Teilnehmenden, die für das jeweilige Gewässer angebrachte Schutzausrüstung (Schwimmweste, Neopren, Kopfschutz) zu verwenden haben!
- Die Nutzung der Leihhausrüstung ist bei diesem Camp obligat!
- Sollten Sie einen eigenen Kanadier besitzen und verwenden wollen, bitte unbedingt Kontakt mit einem der Trainer aufnehmen!

Programm

Mittwoch, 09. Juni 2027

Bis 10:00 Uhr	Anreise (in Fahrgemeinschaften) zum Treffpunkt beim Altwirt in Seeham Begrüßung, Start & Einstieg ins Camp; Gruppenbildung Erklärung zur BIA-Messung, SVS-Informationen (Gesundheitsangebote) parallel Vormittag: BIA-Messung im Hotel, Ausgabe von Leihhausrüstung,
Mittagspause:	mit kleinem Mittagssnack (im Hotel)
Nachmittag:	Umgang mit Kanadier & Paddelausrüstung, erstes „Gewöhnen ans Gerät“, Einschulung in die Paddeltechnik im Zweier-Kanadier (Obertrumersee)
Abendessen:	anschließend Vortrag: „Erlebnis Kanufahren“; Rückblick & Planung für den 2. Tag in den Gruppen

Donnerstag, 10. Juni 2027

Frühstück	Fortsetzung von Tag 1; Gemütliche Kanutour (am Obertrumer- / evtl. auch Mattsee) in 2 Gruppen mit Rückkehr am frühen Nachmittag
Mittagspause:	mit kleinem Mittagssnack (im Hotel) individuelle Erholung & Entspannung
Nachmittag:	Info zu Kanuausrüstung / Sicherheit im Kanadier (Info & Training)
Abendessen:	anschließend Reflexion und Integration der individuellen Erfahrungen vom 2. Paddeltag; Tourenplanung & Vorbereitung für den 3. Tag
anschließend	Vortrag: „Gesundheitliche & Sicherheits-Aspekte beim Bootfahren“

Freitag, 11. Juni 2027

Frühstück	Transfer an die Salzach einfache aber richtig eindrucksvolle Kanutour in 2 Gruppen im leichten Fließwasser (Salzach-Abschnitt zwischen Muntigl und Oberndorf)
Mittagspause:	unterwegs am Flussufer Weiterfahrt auf der Salzach Abschlussrunde und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen) (bis ca. 15:00 Uhr in Oberndorf) & anschließende Heimreise