

## 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  
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.