

26. bis 28 September

**Gesund ist,  
mit Radfahren  
aktiv  
vorzusorgen.**



Hotel Brennseehof  
Seestraße 19  
9544 Feld am See  
[www.brennseehof.com](http://www.brennseehof.com)

## Fit am E-Bike & Bike in Kärnten

€ 245,- Paketpreis\*

**-€ 100,- Gesundheitshunderter**

**€ 145,- investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\*pro Person im Doppelzimmer mit Halbpension inkl. Mittagsimbiss  
(EZ-Zuschlag: € 28,-, Leihhausrüstung: E-Bike € 50,-, Bike € 40,-)

*Nach Beendigung des Aktiv-Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch (auf-rechte SVA-Krankenversicherung, Gesundheitshunderter noch nicht konsumiert) und Antrag auf einen SVA-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVA-Landesstelle € 100,- auf Ihr Konto gutgeschrieben. Hotelvertragsbedingungen: 30 - 14 Tage vor Anreise: 30%, 14 - 7 Tage vor Anreise: 50%, 7 - 0 Tage vor Anreise: 100% der Hotelkosten kostenlose Abmeldung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn, 30% Stornokosten bis 7 Tage vor Anreise, 50% Stornokosten bis 1 Tag vor Anreise, 100% Stornokosten bei „no show“*

**GESUND  
IST  
GESÜNDER.**

**SVA**

# Ihr erster Schritt zu mehr Gesundheit



## Betreuung:

Betreut werden die TeilnehmerInnen vom Sportwissenschaftler **Mag. Dr. Wolfgang Rausch** und einem erfahrenen Team aus Trainern nach den neuesten trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen.

## Zielgruppen:

- Anfänger bzw. Wiedereinsteiger in ein kontinuierliches Bewegungstraining
- Fortgeschrittene, die ihr Training systematischer gestalten wollen

## Hinweis - Voraussetzung:

Die Teilnehmer sollten grundsätzlich ein medizinisches OK zum Aktiv Camp mitbringen.

## Ziele:

- Sicher am Bike - Technischulung und optimale Trainingsbereiche
- Sensibilisierung zum aktiven Lebensstil
- Strategien zum gesunden Rücken

## Im Preis enthaltene Leistungen:

- BEWEGUNG IST MEDIZIN
  - Der richtige Fitnessmix
  - Integration der Bewegung in den Lebensalltag
  - Radfahren als Fitnessmöglichkeit
- PRAXIS
  - Bike
    - Technischulung - Brems- und Kurventechnik (Technikparcour)
    - Sitzposition
    - Sicher am Bike
    - Training im Zielbereich
  - Spezifisches funktionelles Training der Wirbelsäule
    - Segmentale Stabilität
    - Kräftigung der Rumpf und Bauchmuskulatur
    - Spezielles HWS Training

## Mittwoch, 26. September 2018

|   |   |
|---|---|
| <b>bis 13:00 Uhr</b>                            | Einchecken im Hotel   |
| <b>13:30 - 14:00 Uhr</b>                        | Eröffnung<br>Ausrüstungs-Check<br>Übernahme und Anpassung<br>Leihbike   |
| <b>14:00 - 16:00 Uhr</b>                        | PRAXIS <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technischulung</li> <li>- Brems- &amp; Kurventechnik</li> <li>- Bike- Technik- Parcours</li> <li>- Kurze Eingewöhnungstour in Leistungsgruppen</li> </ul> Vortrag: „Bewegung ist Medizin“<br>Abendessen |
| <b>17:45 - 19:00 Uhr</b><br><b>ab 19:00 Uhr</b> |   |

## Donnerstag, 27. September 2018

|   |  |
|---|--|
| <b>07:15 - 07:45 Uhr</b>  | Aktiv in den Tag   |
| <b>08:00 - 10:00 Uhr</b>  | Frühstückbuffet  |
| <b>10:00 - 13:00 Uhr</b>  | PRAXIS: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniktraining</li> <li>- Je nach Leistungsgruppe: „Seenbiken“ mit wenig Höhenmetern bis zum</li> <li>- „Panoramabiken“ in mittleren Höhenlagen</li> </ul> Nützen der Wellness Einrichtung<br>Vortrag: „Rückenfit“<br>Abendessen |
| <b>13:00 - 18:00 Uhr</b><br><b>18:00 - 19:00 Uhr</b><br><b>ab 19:00 Uhr</b> |  |

## Freitag, 28. September 2018

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>bis 10:00 Uhr</b>     | Frühstückbuffet   |
| <b>09:30 - 11:30 Uhr</b> | PRAXIS <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabilisationstraining für die Wirbelsäule</li> </ul> |
| <b>bis 11:30 Uhr</b>     | Check Out Hotel   |



Bitte (Rad-)Trainingsbekleidung Outdoor (Funktionelle Bekleidung), Trinkflasche, Sportliche Bekleidung für Indoor- Aktivitäten, Turnschuhe mitbringen.

# Anmeldung Camp 21



Sie können sich mit der ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldung direkt beim Competence-Center Gesundheitsförderung bis spätestens 24.08.2018 per Mail, Fax, oder auf dem Postweg anmelden:

Fax: 05 08 08-2259

E-Mail: Cc.gf@svagw.at

Post: Competence Center Gesundheitsförderung, SVA Landesstelle Burgenland, Osterwiese 2, 7000 Eisenstadt

Ich melde mich für das 3-tägige Camp,  
vom 26. bis 28. September 2018, in Kärnten an.

- Ich benötige ein Doppelzimmer (nur mit Begleitperson buchbar)
- Ich benötige ein Einzelzimmer
- Leih-Bike
- Leih-Bike für meine Begleitung

Name:.....

Adresse:.....

Vers.Nr./Geburtsdatum:.....

Name Begleitperson:.....

Vers.Nr./Geburtsdatum:.....

Tel.:..... E-mail:.....

**Haftungsausschluss:** Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter ist nicht für die Eignung der Teilnehmer am Sportprogramm verantwortlich. Jegliche Haftung für Schäden an Personen und Material wird seitens der Veranstalter und deren beauftragten Personen ausgeschlossen. Die Teilnahme an einem Aktiv Camp setzt voraus, dass es keine medizinischen Gegenindikationen gibt. Ihr Hausarzt hilft Ihnen, dies vor der Anmeldung abzuklären – die Teilnahme an einem SVA Aktiv-Camp erfolgt in Ihrer eigenen Verantwortung. **Es wird darauf hingewiesen, dass der jeweilige Beherbergungsvertrag mit dem Hotel und der Dienstleistungsvertrag mit dem Trainer abgeschlossen wird. Daher wird klargestellt, dass die SVA keinerlei Haftung für Hotelleistungen und/oder die Tätigkeit des Trainers trifft. Die SVA kann allerdings keine Garantie für die konkrete Zuweisung der Hotelzimmer bzw. für die Preisgestaltung übernehmen. Reservierungsänderungen und Stornierungen müssen ausnahmslos der SVA gemeldet werden. Das Hotel als Vertragspartner kann nur schriftliche Änderungen der SVA berücksichtigen. Im Hinblick auf die begrenzte Teilnehmerzahl werden Anmeldungen nach dem Zeitpunkt des Einlangens von der SVA an die gewünschten Hotels weitergeleitet. Bitte beachten Sie, dass bei Absagen die Hotels bzw. Trainer gezwungen sind, sich an ihre jeweiligen Hotelvertragsbedingungen zu halten. Die angeführten Hotel- bzw. Paketpreise wurden mit den angeführten Häusern abgestimmt. Reservierungen sind ausschließlich über die SVA möglich!**

Telefonische Auskünfte beim Competence Center, Tel. 05 08 08 9371

Unterschrift: .....