

Aktiv-Camp „Fit am Bike“

25. bis 27. September 2020

Anmeldefrist: 14. August 2020



Hotel Brennseehof
Seestraße 19
9544 Feld am See
www.brennseehof.com

Vorsorge in Kärnten

€ 286,- Paketpreis*

-€ 100,- SVS-Gesundheitsrunderter

€ 186,- investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person, EZ-Zuschlag 32 Euro, zzgl. Ortstaxe 3,30 Euro pro Person und Tag,
Leih-Bike mit guter Ausstattung 48 Euro für das Camp,
Leih-E-Bike mit guter Ausstattung 59 Euro für das Camp

Nach Beendigung des Aktiv-Camps „Fit am Bike“ begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitsrunderter erhalten Sie von der SVS-Landesstelle 100,- Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Auch Ehepartner und Lebensgefährten von Versicherten sind willkommen – wenn sie mitversichert sind, erhalten auch Sie den SVS-Gesundheitsrunderter, andernfalls zahlen sie den regulären Preis. Die Hotelvertragsbedingungen betreffend Stornokosten sind zu beachten!

SVS
Gemeinsam gesünder.



IHR ERSTER SCHRITT ZU MEHR GESUNDHEIT

Bei diesem Camp kommen Einsteiger, wie auch routinierte Biker in den Nockbike-Genuss. Fit am Bike bietet das Spektrum von der Fahrtechnikschiulung bis zur Tour mit Gipfelerlebnis an. Mit dem 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 atemberaubenden Region der Nockberge – all das wartet auf Sie! Auch E-Bikes sind willkommen!

Zielgruppe

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

Seminarleiter

Mag. Dr. Wolfgang Rausch
Sportwissenschaftler, Leistungsdiagnostiker
staatlich geprüfter Triathlontrainer
Vortragender an der Bundessportakademie Graz



Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Hotelübernachtungen mit Halbpension
- Badekorb mit Bademänteln und Badetüchern
- Saunavergnügen mit 3x finn. Sauna, Aromagrotte, Kräutergrotte, Infrarot, Tepidarium, Natur-Sauna am See
- Freie Benützung der 9 Tennis-Sand-Plätze und des Kindertennisplatzes inkl. Verleih von Tennisschlägern
- Benützung von Ruder- und Tretbooten
- Umfassendes Seminarprogramm in Theorie und Praxis

Freitag, 25. September 2020

bis 13:00 Uhr	Einchecken im Hotel
13:30 Uhr	Eröffnung Ausrüstungs- Check Übernahme und Anpassung Leih-Bike
14:00-16:00 Uhr	Praxis: Technikschiulung Brems- & Kurventechnik Bike- Technik- Parcours Kurze Eingewöhnungstour in Leistungsgruppen
17:45-19:00 Uhr	Vortrag: „Bewegung ist Medizin“
ab 19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 26. September 2020

07:15-07:45 Uhr	Aktiv in den Tag
08:00-10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:00-13:00 Uhr	Praxis: Techniktraining Je nach Leistungsgruppe: „Seenbiken“ mit wenig Höhenmetern bis zum „Panoramabiken“ in mittleren Höhenlagen
13:00-18:00 Uhr	Nützen der Wellnesseinrichtungen
18:00-19:00 Uhr	Vortrag: „Rückenfit“
ab 19:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 27. September 2020

bis 10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
09:30-11:30 Uhr	Praxis: Stabilisationstraining für die Wirbelsäule
bis 11:30 Uhr	Hotel-Check Outl

Teilnehmer sollten folgendes zum Camp mitnehmen:

- (Rad-)Trainingsbekleidung Outdoor (Funktionelle Bekleidung)
- Trinkflasche
- Sportliche Bekleidung für Indoor- Aktivitäten
- Turnschuhe