

E-Bike-Camp

Genussradeln einmal anders

CAMP IV

23. bis 25. September 2020

Anmeldefrist: 12. August 2020



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

Vorsorge in Kärnten

€ 286,- Paketpreis*

-€ 100,- SVS-Gesundheits-
hunderter

€ 186,- investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person, EZ-Zuschlag 32 Euro, zzgl. Ortstaxe 3,30 Euro/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 E-Bike Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheits-
hunderter 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-Gesundheits-
hunderter, andernfalls zahlen sie den regulären Preis. Die Hotelvertragsbedingungen betreffend Stornokosten sind zu beachten!*

SVS
Gemeinsam gesünder.



IHR ERSTER SCHRITT ZU MEHR GESUNDHEIT

Mit elektrischem Rückenwind die Nockberge noch 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 atemberaubenden Region der Nockberge – all das wartet auf Sie!

Zielgruppe

- Anfänger bzw. Wiedereinsteiger in ein kontinuierliches Bewegungstraining
- Umsteiger auf E-Bike
- 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

Mittwoch, 23. 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: Technikschulung Brems- & Kurventechnik Bike- Technik- Parcours Kurze Eingewöhnungstour in Leistungsgruppen
17:45-19:00 Uhr ab 19:00 Uhr	Vortrag: „Bewegung ist Medizin“ Abendessen

Donnerstag, 24. 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 ab 19:00 Uhr	Vortrag: „Rückenfit“ Abendessen

Freitag, 25. September 2020

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

Teilnehmer sollten folgendes zum Camp mitnehmen:

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

Bei der Anmeldung ist von den Teilnehmern bekanntzugeben, ob eine Leihhausrüstung (Bike und/oder Helm) benötigt wird.

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