

---

Presseinformation – München, 28. Juli 2015

---

## Vom Beach Boy Surfing und anderen Trendsportarten Tipps und Tricks für Aktivurlauber

---

**Stand Up Paddling am Gardasee, Tauchgänge auf den Azoren oder Yoga-Retreat im indischen Aschram – die Auswahl für Aktiv-Urlauber ist groß. Doch häufig sind die Körperertüchtigungen nicht ganz ohne Risiko. Die ERV (Europäische Reiseversicherung) stellt fünf aktuelle Trendsportarten vor und gibt Tipps, worauf Sportbegeisterte und vor allem Einsteiger besonders achten sollten.**

### **Nicht nur für Beach Boys**

Das Stand Up Paddeln, das im Englischen auch Beach Boy Surfing genannt wird, hat in den letzten Jahren rasant seine Anhängerschaft vergrößert. Besonders im Urlaub nutzen Aktive die freie Zeit, um auf einem Surfbrett mit einem Paddel in der Hand über die Wasseroberfläche zu gleiten. Selbst für Anfänger und Kinder ist der Sport leicht zu erlernen und macht ihn somit zu einem Vergnügen für die ganze Familie. Zudem gilt der Trendsport als relativ risikoarm. „Einsteiger sollten jedoch Flüsse mit starker Strömung meiden und nicht zu weit auf offenes Gewässer paddeln“, rät Birgit Dreyer, Reiseexpertin der ERV.

### **Kraftpakete aufgepasst!**

Auch Bouldern wird zunehmend beliebter. Das Klettern ohne Seil in Absprunghöhe birgt jedoch höhere Risiken als das Seilklettern. Obwohl die gewählte Wand oder der Fels, beispielsweise bei einem Urlaub in den Alpen, stets durch eine Matte gesichert ist, gehören wunde Finger, Schürfwunden an den Ellbogen und verstauchte Knöchel zum täglichen Brot von Boulder-Fans. Durch regelmäßiges Training stärken Aktive die Arm-, Rücken- und Rumpfmuskulatur. Darüber hinaus werden Gleichgewichtssinn, Koordination und Konzentrationsfähigkeit gefördert.

Kontakt:

ERV Pressestelle  
Tel. 089/4166-1510  
Fax 089/4166-2510  
presse@erv.de  
www.erv.de

Europäische Reiseversicherung AG  
Pressestelle  
Rosenheimer Straße 116  
81669 München



©iStock.com/ultramarinfo, Vladan Milisavljevic

### **Im Rausch der Tiefe**

Besonders im Urlaub am Meer gehen Reisende gerne auf Tauchstation. Schillernde Fische, bunte Korallen und geheimnisvolle Stille entführen Taucher in eine faszinierende Welt. Die Begeisterung für die vielfältige Meeresfauna wird jedoch schnell einmal zum Verhängnis. „Ein ERV-Kunde kollabierte zum Beispiel nach einem Tauchgang in Mexiko, nachdem er viel zu schnell zurück an die Wasseroberfläche getaucht war. Dies bescherte ihm einen 17-stündigen Aufenthalt in der nächstgelegenen Dekompressionskammer und Behandlungskosten von mehr als 15.000 Euro“, berichtet Dreyer. „Wir haben durch eine sofortige Kostenübernahmegarantie die schnelle und umfassende Versorgung vor Ort gewährleistet sowie eine deutschsprachige Betreuung für den Patienten organisiert.“

### **Ommm**

Reisende, die während dem Urlaub aktiv entspannen möchten, sind beispielsweise beim morgendlichen Yogakurs gut aufgehoben. Eine falsche Ausübung des Trendsports birgt jedoch ein hohes Verletzungsrisiko. So können etwa Menschen, die durch Yoga ihren Rücken stärken möchten, ihren Bandscheiben dauerhafte Schäden zufügen. „Besonders Unerfahrene sollten die Übungen daher immer unter Anleitung eines professionellen Lehrers ausführen. Qualifizierte Lehrmeister können Fehlstellungen leicht korrigieren und sorgen so dafür, dass die Yoga-Stunde ohne großes Gesundheitsrisiko zum Wohlbefinden beiträgt“, rät Dreyer.

### **Auf Spannung**

Früher als Seiltanz bekannt, verbreitet sich die moderne Version unter dem Begriff Slacklining. Das flache Nylonseil, das meist zwischen zwei Bäumen gespannt wird, ist durch seine Handlichkeit leicht im Reisegepäck verstaut. Die Leine gibt unter Gewicht nach und erfordert daher einen ausgeprägten Gleichgewichtssinn, koordinative Fähigkeiten sowie eine hohe

Konzentration. „Da vor allem Anfänger häufig unfreiwillig von der Slackline absteigen, sollten sie sich zunächst an einem besonders niedrig gespannten Seil versuchen und gegebenenfalls auf eine helfende Hand als Stütze zurückgreifen“, empfiehlt die Reiseexpertin der ERV.

Um während der „schönsten Zeit des Jahres“ auf Nummer sicher zu gehen, raten Verbraucherschützer vor jeder Reise eine zusätzliche Auslandsrankenversicherung abzuschließen. Das ist besonders für Aktiv-Urlauber lohnenswert. Denn sollte bei Bouldern, Tauchen & Co. doch etwas passieren, kann es schnell teuer werden.

Weitere Informationen unter [www.erv.de/presse](http://www.erv.de/presse).

---

ERV Pressestelle  
Tel. 089/4166-1510

---

#### **Über die ERV**

Die ERV, Experte für Reiseversicherungen, überzeugt durch ihre Kundenorientierung, einen hohen Qualitätsanspruch und ein erstklassiges Serviceangebot. Seit über 100 Jahren prägt die ERV die Geschichte des Reiseschutzes. Als einer der führenden Reiseversicherer weltweit ist die ERV in über 20 Ländern vertreten. Sie ist Marktführer in verschiedenen europäischen Kernmärkten, darunter auch in ihrem deutschen Heimatmarkt. Mit ihrem internationalen Netzwerk sorgt die ERV dafür, dass ihre Kunden vor, während und nach einer Reise optimal betreut werden.

Die ERV ist der Spezialist für Reiseschutz der ERGO Versicherungsgruppe und gehört damit zu Munich Re, einem der weltweit führenden Rückversicherer und Risikoträger.  
Mehr unter [www.erv.de](http://www.erv.de)

---

#### **Disclaimer**

Diese Pressemitteilung enthält in die Zukunft gerichtete Aussagen, die auf derzeitigen Annahmen und Prognosen der Unternehmensleitung der ERV beruhen. Bekannte und unbekannt Risiken, Ungewissheiten und andere Faktoren können dazu führen, dass die tatsächliche Entwicklung, insbesondere die Ergebnisse, die Finanzlage und die Geschäfte unserer Gesellschaft wesentlich von den hier gemachten zukunftsgerichteten Aussagen abweichen. Die Gesellschaft übernimmt keine Verpflichtung, diese zukunftsgerichteten Aussagen zu aktualisieren oder sie an zukünftige Ereignisse oder Entwicklungen anzupassen.