

Aktiv-Camp „Schwimmen – Brust- und Kraultechnik“

04. bis 06. Oktober 2024

Verbessern der Brusttechnik, Einstieg in die Kraultechnik, Verbessern der Kraultechnik

Freude und Spaß an der Bewegung. Entspannung, kombiniert mit abwechslungsreichen Schwimmheiten. Ein gesundes Training der gesamten Körpermuskulatur und ein gezieltes Technikprogramm für jedes Niveau.

Ziel ist es, Ihren Schwimmstil zu optimieren und Schwimmen als Ihren persönlichen Gesundheits-sport im Leben zu integrieren.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Technik- und Praxisschulung in den Lagen Kraul bzw. Brust
- Wasserlage – Gleiten
- Wassergefühlsübungen
- Koordinations- und Kontrastübungen

Zielgruppe

Für alle Schwimmer.

Ziel ist es, den Schwimmstil zu optimieren.

Seminarleitung

Prof. Mag. Andreas Oberhauser

Sportwissenschaftler an der Uni Salzburg

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Sie benötigen: Badeequipment, Schwimmbrille, sportliche Bekleidung für Indoor-Gymnastik
- Bei Bedarf Schwimmhaube, Ohrstöpsel, Nasenklammer.
- Training im 25m Outdoorbecken und im Thermal-Schwimmteich



NEU IM CAMP-PROGRAMM

gratis
BIA-Messung im
Wert von mind.
50 Euro
Messung der Körper-
zusammensetzung
(Muskel-, Fettmasse,
Wasser)



Österreichischer Hof
Kurgartenstraße 9
5630 Bad Hofgastein
oehof.at

Preis

395,00 € Paketpreis*
-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
295,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: Einzelzimmer 40 Euro, Doppelzimmer zur Einzelnutzung 50 Euro

Der Paketpreis wird vorab von der Seminarleitung in Rechnung gestellt. 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 kostenfrei, bis 7 Tage vor Anreise 25 %, bis 3 Tage vor Anreise 50 %, 3 Tage vor Anreise bis zum Anreisetag 90 %

Im Preis enthaltene Leistungen

- im Top-Doppelzimmer inkludiert 2 Hotelüber-nachtungen mit erweiterter Halbpension
- Seminarbetreuung durch Sportwissenschaftler
- Seminarleistungen: Sportwissenschaftlicher Vortrag
- Trainingsinfos und Trainingsempfehlungen
- Benützung der gesamten Alpentherme Bad Hofgastein und der Wellnessbereiche im Hotel
- Schwimmen im Freibecken und im Thermalba-deteich

Programm

Freitag, 04. Oktober 2024

bis 14:00 Uhr	Eintreffen im Hotel
14:15 Uhr	Begrüßung – Ablauf des Camps
15:00-16:30 Uhr	PRAXIS Schwimmen Techniktraining
16:50 Uhr	Einzeltermine BIA-Messung
17:30 Uhr	Vortrag „Technik Schwimmen“
18:15 Uhr	Auswertung BIA-Messing, Informationen SVS
19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 05. Oktober 2024

08:00-09:00 Uhr	PRAXIS Frühschwimmen Freies Training unter Anleitung
09:00- 10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
11:00-11:45 Uhr	PRAXIS Entspannen, Dehnen, Kräftigen
12:00-12:45 Uhr	Mittagssnack
14:30-16:00 Uhr	PRAXIS Schwimmen Spezielles Aufwärmen, Trockentraining Techniktraining in Gruppen
18:00 Uhr	Vortrag „Gesundheitssport Schwimmen“ Auswirkung auf die allgemeine Gesundheit
19:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 06. Oktober 2024

08:00-09:00 Uhr	PRAXIS Frühschwimmen Techniktraining in Gruppen
09:00-10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
11:00-11:45 Uhr	PRAXIS Entspannen, Dehnen, Kräftigen
12:00 Uhr	Abschluss und Feedback
12:00-12:45 Uhr	Mittagssnack

Eventuelle Änderungen vorbehalten.