



## Aktiv-Camp „Schwimmen für Anfänger“

24. bis 26. Mai 2024

Lernen Sie Schwimmen als gesundheitsfördernde Maßnahme kennen und verbessern Sie Ihr individuelles Können in dieser schonenden Sportart. Profitieren Sie von dem Know-How unserer Profis. Während Ihres Aufenthaltes werden Sie von alltagsrelevanten Übungen begleitet und können viel neu Erlerntes mit nach Hause nehmen.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA=Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Theoretische Inputs für richtiges trainingswirksames Schwimmen
- Mobilitätsübungen für zu Hause
- Technikschiulung, Wassergeföhlübungen Wasserlage, Gleiten
- Verbesserung der Atemtechnik
- Koordinations- und Kontrastübungen
- Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit 1 Einheit ca. 60 min.
- Übungen der funktionellen Kräftigung der Rumpfmuskulatur 1 Einheit ca. 60 min.
- 1 Entspannungseinheit

### Zielgruppe

Aktive Erwachsene, die ihr persönliches Können verbessern wollen.

### Seminarleitung

Mag. Anne Götzendorfer  
(Sportwissenschaftlerin)

MSc. Patrick Koller  
(Sportwissenschaftler)

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Schwimmbekleidung
- Taucherbrille
- eventuell Badekappe

NEU IM CAMP-PROGRAMM

gratis  
BIA-Messung im  
Wert von mind.  
50 Euro

Messung der Körper-  
zusammensetzung  
(Muskel-, Fettmasse,  
Wasser)



Das Sportresort Hohe Salve  
Meierhofgasse 26  
6361 Hopfgarten  
hohesalve.at

### Preis

**427,00 € Paketpreis\***  
**- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**  
**327,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 98 Euro für den gesamten Aufenthalt

Der Paketpreis wird vorab von der Seminarleitung in Rechnung gestellt. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Kostenfreier Storno bis 3 Tage vor Anreise. Danach werden 90 % Stornierungskosten verrechnet und gerne als Reisegutschein ausgestellt. Gilt für individuelle Buchungen, nicht für das ganze Camp.

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2x Übernachtungen Im Doppelzimmer Superior mit Energy-Halbpension mit Produkten aus der Region
- Seminarbetreuung durch Sportwissenschaftler
- Seminarleistungen:  
→ Sportwissenschaftlicher Vortrag  
→ Trainingsinfos und Trainingsempfehlungen
- Eintritt in den 1400m<sup>2</sup> großen „Move & Relax“ Bereich
- Badetasche mit Bademantel und Badeschuhe für die Dauer des Aufenthaltes
- W-Lan im gesamten Haus

# Programm

## Freitag, 24. Mai 2024

ab 13:00 Uhr	Check In im Sportresort Hohe Salve
14:00-14:15 Uhr	Begrüßung – Ablauf des Camps und Vorstellung SVS Angebote
15:00-16:30 Uhr	PRAXIS – SCHWIMMEN mit Anne Götzendorfer Aufwärmen am Land, Einteilung in Kleingruppen, Techniktraining
18:00-19:00 Uhr	Vortrag: Gesundheitssport Schwimmen anschließend Abendessen

## Samstag, 25. Mai 2024

	BIA – nach Absprache mit den Teilnehmern Frühstück
10:00-12:00 Uhr	PRAXIS – SCHWIMMEN mit Anne Götzendorfer Aufwärmen am Land, Techniktraining in Kleingruppen,
12:00-13:30	Mittagessen im „BRIXX“
14:00-15:30 Uhr	PRAXIS – SCHWIMMEN mit Anne Götzendorfer Aufwärmen am Land, Einteilung in Kleingruppen, Techniktraining
16:30 Uhr	Trainingseinheit funktionelle Kräftigung der Rumpfmuskulatur
17:30 Uhr	Entspannungseinheit Abendessen

## Sonntag, 26. Mai 2024

	Frühstück
09:00-10:00 Uhr	Trainingseinheit für mehr Mobilität und Beweglichkeit
10:30-12:00 Uhr	PRAXIS Schwimmen Einteilung in Kleingruppen, Techniktraining
12:30 Uhr	Feedbackrunde
ab 13:30 Uhr	Abreise bzw. Nutzung des Move & Relax Bereichs

Eventuelle Änderungen vorbehalten.