



Aktiv-Camp „Schwimmen“

21. bis 23. Juni 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 (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Theoretische Inputs für richtiges trainingswirksames Schwimmen
- Mobilitätsübungen für zu Hause
- Technikschiulung, Wassergefühlübungen 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
- Gesundheitskompetenz (nach Absprache)

Zielgruppe

Aktive Erwachsene, die leicht fortgeschritten Schwimmen und 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 Körperzusammensetzung (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 für den gesamten Aufenthalt 98 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: Kostenfreier Storno bis 3 Tage vor Anreise. Danach werden 90% Stornierungskosten verrechnet und gerne als Reisegutschein ausgestellt.

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
- BIA – Bioelektrische Impedanzanalyse
- Eintritt in den 1.400m² großen „Move & Relax“ Bereich
- Badetasche mit Bademantel und Badeschuhe für die Dauer des Aufenthaltes
- W-Lan im gesamten Haus

Programm

Freitag, 21. Juni 2024

- ab 13:00 Uhr Check In im Sportresort Hohe Salve
- 14:00-14:15 Uhr Begrüßung – Ablauf des Camps, 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, 22. Juni 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 Uhr 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, 23. Juni 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.