

Aktiv-Camp „Schwimmen in seiner schönsten Form“

22. bis 24. November 2024

Rein ins Wasser und ins pure Trainingsvergnügen: Schwimmen ist der ideale Sport für alle, die gleichzeitig ihre Ausdauer und ihre Muskeln trainieren wollen.

Ziele

- die Vermittlung von Brust- ODER Kraultechnik
- die Schulung der Schwimmfertigkeiten ist mit Hauptaugenmerk auf die Techniken des Kraulens bzw. Brustschwimmens ausgerichtet
- Bewegen im Wasser (Spielformen, kräftigenden Übungen)
- die Betreuung erfolgt je nach individuellem Leistungsvermögen
- Sensibilisierung zum aktiven Lebensstil
- Strategien zum gesunden Rücken – segmentale Stabilität

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung
- Technikschiulung
- Wasserlage, Gleiten
- Wassergefühlübungen
- Koordinations- und Kontrastübungen
- Vermitteln der Lagen Kraul bzw. Brust
- Segmentale Stabilisation
- Funktionelle Kräftigung
- Schwimmen als schonende Ausdauersportart
- „Richtiges“ trainingswirksames Schwimmen
- Technik des Schwimmens

Zielgruppe

- Anfänger bzw. Fortgeschrittene mit Schwerpunkt Technikschiulung
- Fortgeschrittene, die ihr Training systematischer gestalten wollen

Seminarleitung

Mag. Dr. Wolfgang Rausch
Sportwissenschaftler, Leistungsdiagnostiker,
staatlich geprüfter Triathlontrainer



NEU IM CAMP-PROGRAMM
gratis
BIA-Messung im
Wert von mind.
50 Euro

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



Thermenhotel Karawankenhof
Kadischenallee 22-24
9504 Warmbad-Villach
karawankenhof.com

Preis

421,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

321,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 80 Euro für den gesamten Aufenthalt

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: Kostenlose Stornierung bis 14 Tage vor Anreise gültig! Reservierungsänderungen und Stornierungen müssen ausnahmslos der SVS gemeldet werden.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Hotelübernachtungen im 4* Wellnesshotel mit erweiterter Halbpension
- Vermittlung der Theorie und der Praxis in Gruppen
- Analyse der Trainingseinheiten
- Early Check In
- Benutzung der Schwimmbahnen

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Badeequipment (Badeanzug bzw. Badehose)
- Schwimmbrille unbedingt notwendig
- Schwimmkappe
- Bei persönlichem Bedarf Ohrstöpsel, Nasenklammer
- Sportliche Bekleidung für Indoor- Aktivitäten (Rückenfit)
- Turnschuhe

Es handelt sich nicht um einen Nichtschwimmerkurs!

Um die Gruppengrößen für die jeweiligen Techniken richtig ermitteln zu können, ist bei der Anmeldung verbindlich anzugeben, ob sich die Teilnehmer für Brust- ODER Kraulschwimmen interessieren

Programm

Freitag, 22. November 2024

ab 10:30	BIA – Analyse der Körperzusammensetzung
bis 12:30	Early Check In im Hotel
12:30- 12:45	Begrüßung – Ablauf des Camps
13:00- 15:00	Praxis Schwimmen: Aufwärmen an Land Einteilung der Gruppen (4 Gruppen, je 60min) Techniktraining
13:00- 15:00	BIA – Analyse der Körperzusammensetzung
17:00-18:00	Vortrag: „Die positiven Auswirkungen der Sportart Schwimmen auf die allgemeine Gesundheit“
ab 19:00	Abendessen

Samstag, 23. November 2024

07:00-09:00	Praxis Früh - Schwimmen: Aufwärmen an Land Techniktraining in 4 Gruppen
07:00-10:00	Frühstücksbuffet
11:00-12:30	Praxis: Rumpfstabilität (in 2 Gruppen)
14:00-16:00	Praxis Schwimmen: Spez. Aufwärmen an Land Techniktraining in 4 Gruppen
18:00-19:00	Schwimmtechnik – Videoanalyse
ab 19:00	Abendessen

Sonntag, 24. November 2024

07:00-09:00	Praxis Früh - Schwimmen: Spez. Aufwärmen an Land Techniktraining in 4 Gruppen
07:00-10:00	Frühstücksbuffet
10:15-10:45	Zusammenfassung – Feedback
bis 12:00	Check Out Hotel

Eventuelle Änderungen vorbehalten.