



Aktiv-Camp „Schwimmen – Brust- und Kraultechnik“

10. bis 12. Oktober 2025

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 alle Könnern-Stufen.

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

- Badeequipment
- Schwimmbrille
- sportliche Bekleidung für Indoor-Gymnastik
- bei Bedarf Schwimmhaube, Ohrstöpsel, Nasenklammer

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

420,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

320,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 70 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 kostenfreies Storno, 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 Thermal-badeteich

Programm

Freitag, 10. Oktober 2025

bis 14:00 Uhr	Eintreffen im Hotel
14:15 Uhr	Begrüßung – Ablauf des Camps
15:00-16:00 Uhr	Gruppe A: PRAXIS Schwimmen – Techniktraining Gruppe B: Einzeltermine BIA-Messung
16:00-17:00 Uhr	Gruppe A: Einzeltermine BIA-Messung Gruppe B: PRAXIS Schwimmen – Techniktraining
18:00 Uhr	Auswertung BIA-Messung, Informationen SVS
19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 11. Oktober 2025

08:00-09:00 Uhr	PRAXIS Frühschwimmen Freies Training unter Anleitung
09:00-10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
11:00-11:45 Uhr	Vortrag „Technik Schwimmen“
12:00-12:45 Uhr	Mittagssnack
14:00-15:00 Uhr	Gruppe A: PRAXIS Dehnen, Kräftigen, Entspannen Gruppe B: PRAXIS Schwimmen - Techniktraining
15:00-16:00 Uhr	Gruppe A: PRAXIS Schwimmen – Techniktraining Gruppe B: PRAXIS Dehnen, Kräftigen, Entspannen
18:00 Uhr	Vortrag „Gesundheitssport Schwimmen“ Auswirkung auf die allgemeine Gesundheit
19:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 12. Oktober 2025

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
11:45-12:15 Uhr	Abschluss und Feedback
12:15-12:45 Uhr	Mittagssnack

Eventuelle Änderungen vorbehalten.