



Aktiv-Camp „Schwimmtechnik“

17. bis 19. Oktober 2025

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

Ziele dieses Camps:

- die Vermittlung von Brust- ODER Kraultechnik
- die Schulung der Schwimmfertigkeiten mit Hauptaugenmerk auf die Techniken des Kraulens bzw. Brustschwimmens
- Bewegen im Wasser (Spielformen, kräftigenden Übungen)
- Betreuung nach individuellem Leistungsvermögen
- Sensibilisierung zum aktiven Lebensstil

Programm

- Begrüßung
- 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



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

Preis

468,00 € Paketpreis*
-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
368,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

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

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheits-hunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Kostenloses Stornornierung bis 14 Tage vor Anreise. Reservierungsänderungen und Stornierungen müssen ausnahmslos der SVS gemeldet werden.

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 um keinen Nichtschwimmerkurs!

Im Preis enthaltene Leistungen

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

Programm

Freitag, 17. Oktober 2025

- 11:00-11:30 Begrüßung – Ablauf des Camps
- 12:00-14:00 Praxis Schwimmen:
- Aufwärmen an Land
 - Einteilung der Gruppen (4 Gruppen, je 60min)
 - Techniktraining
- 18:00-19:00 Vortrag: „Das 1x1 des Schwimmens“
- ab 19:00 Abendessen

Samstag, 18. Oktober 2025

- 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 Vortrag: „Die positiven Auswirkungen der Sportart Schwimmen auf die allgemeine Gesundheit“
- ab 19:00 Abendessen

Sonntag, 19. Oktober 2025

- 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 zum Camp
- danach Feedback & Verabschiedung
- bis 12:00 Check Out Hotel

Eventuelle Änderungen vorbehalten.