Aktiv-Camp „Schwimmen – Brust- und Kraultechnik“

02. bis 04. Oktober 2026

Verbessern der Brusttechnik, Einstieg in die Kraultechnik, Verbessern der Kraultechnik

Freude und Spaß an der Bewegung. Entspannung, kombiniert mit abwechslungsreichen Schwimmeinheiten. Ein gesundes Training der gesamten Körpermuskulatur und ein gezieltes Technikprogramm für alle Könner-Stufen.

Ziel ist es, Ihren Schwimmstil zu optimieren und Schwimmen als Ihren persönlichen Gesundheitssport 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
Sportwissenschafter 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 Körperzusammensetzung (Muskel-, Fettmasse, Wasser)

Österreichischer Hof
Kurgartenstraße 9
5630 Bad Hofgastein
oehof.at

Preis

435,00 € Paketpreis*
- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
335,00 € 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-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: bis 3 Wochen vor Ankunft kostenlose Stornierung, bis 2 Wochen vor Ankunft 50 %, bis 1 Woche vor Ankunft 70 %, danach 100 % des vereinbarten Paketpreises.

Im Preis enthaltene Leistungen

- im Top-Doppelzimmer inkludiert 2 Hotelübernachtungen mit erweiterter Halbpension
- Seminarbetreuung durch Sportwissenschafter
- Seminarleistungen: Sportwissenschaftlicher Vortrag
- Trainingsinfos und Trainingsempfehlungen
- Benützung der gesamten Alpentherme Bad Hofgastein und der Wellnessbereiche im Hotel
- Schwimmen im Freibecken und im Thermalbadeteich

Programm

Freitag, 02. Oktober 2026

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	Ergebnisbesprechung BIA-Messung, Informationen SVS
19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 03. Oktober 2026

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, 04. Oktober 2026

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
11:45-12:45 Uhr	Abschluss und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)
12:45-13:15 Uhr	Mittagssnack

Eventuelle Änderungen vorbehalten.