



Aktiv-Camp „Schwimmen – rein ins Wasser und ins pure Trainingsvergnügen“

20. bis 22. März 2026

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, kräftigende Übungen)
- Betreuung nach individuellem Leistungsvermögen
- Sensibilisierung zum aktiven Lebensstil

Programm

- Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung
- Techniks Schulung
- Wasserlage, Gleiten
- Wassergefühlsübungen
- 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 Techniks Schulung
- Fortgeschrittene, die ihr Training systematischer gestalten wollen

Seminarleitung

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

Im Preis enthaltene Leistungen

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



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

Preis

500,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

400,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, 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-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Kostenlose Stornierung 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 und/oder Nasenklammer
- Sportliche Bekleidung für Indoor-Aktivitäten (Rückenfit)
- Turnschuhe

Es handelt sich um keinen Nichtschwimmerkurs!

Programm

Freitag, 20. März 2025

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

Samstag, 21. März 2025

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

Sonntag, 22. März 2025

- 07:00-09:00 Uhr Praxis Früh - Schwimmen:
- Spez. Aufwärmen an Land
 - Techniktraining in 4 Gruppen
- 07:00-10:00 Uhr Frühstücksbuffet
- 10:15-10:45 Uhr Zusammenfassung und Feedback (inkl. Ausfüllen des Online-Fragebogens)
zum Camp
- bis 12:00 Uhr Check Out Hotel

Eventuelle Änderungen vorbehalten.