



Aktiv-Camp „Schwimmtechnik“

06. bis 08. November 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

- 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

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung
- Technikschiulung
- 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 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

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
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. Reservierungsänderungen und Stornierungen müssen ausnahmslos der SVS gemeldet werden.

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

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 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, 06. November 2026

09:00-11:00 Uhr	BIA-Analyse: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
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, 07. November 2026

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, 08. November 2026

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 & Feedback (inkl. Ausfüllen des Online-Fragebogens) zum Camp
bis 12:00 Uhr	Check Out Hotel

Eventuelle Änderungen vorbehalten.