

Aktiv-Camp „Schwimmen in der Kärntentherme: Brust- oder Kraultechnik“

12. bis 14.03.2027

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

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Technischschulung
- Wasserlage, Gleiten
- Wassergefühlsübungen
- Koordinations- und Kontrastübungen
- Vermitteln der Lagen Kraul bzw. Brust
- Segmentale Stabilisation
- Funktionelle Kräftigung
- Schwimmen als schonende Ausdauersportart
- „Richtiges“ trainingswirksames Schwimmen

Zielgruppe

- Anfänger bzw. Fortgeschrittene mit Schwerpunkt Technischschulung
- Fortgeschrittene, die ihr Training systematischer gestalten wollen

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

gratis
BIA-Messung im
Wert von mind.
50 Euro
Messung der Körper-
zusammensetzung
(Muskel-, Fettmasse,
Wasser)



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

Preis

515,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

415,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, zzgl. 4,50 € Ortstaxe/Tag, EZ-Zuschlag: 83 €

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 € auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Kostenlose Stornierung bis 14 Tage vor Anreise, danach gelten die Stornobedingungen des Hotels. Reservierungsänderungen und Stornierungen müssen ausnahmslos der SVS gemeldet werden.

Seminarleitung

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

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, 12.03.2027

09:00-11:00 Uhr	Optional: 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, 13.03.2027

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)
12:00-14:00 Uhr	Mittagessen
14:00-16:00 Uhr	Praxis Schwimmen: • Spez. Aufwärmen an Land • Techniktraining in 4 Gruppen
ab 19:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 14.03.2027

07:00-09:00 Uhr	Praxis Früh - Schwimmen: • Aufwärmen an Land • Techniktraining in 4 Gruppen
07:00-10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:15-10:45 Uhr	Zusammenfassung & Feedback zum Camp (inkl. Ausfüllen des online-Feedbackbogens)
bis 12:00 Uhr	Check-Out Hotel
12:00-14:00 Uhr	Mittagessen

Eventuelle Änderungen vorbehalten.