

Aktiv-Camp „Alpin Aqua-Camp – Fit mit Schwimmen“

24. bis 26. Mai 2027

Das Alpin Aqua-Camp verbindet gezieltes Schwimmtraining mit Kräftigung, Koordination und alltagstauglichen Ernährungstipps.

Die Teilnehmenden verbessern ihre Technik, lernen ihren Körper bewusster einzusetzen und nehmen konkrete Impulse für einen aktiven, gesunden Lebensstil mit – im Wasser und darüber hinaus.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Schwimmtechnik Brust
- Schwimmtechnik Kraul
- Schwimmtechnik Rücken
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur In- und Outdoor

Zielgruppe

Für alle Schwimmbegeisterten – Einsteiger und Fortgeschrittene. Keine Vorkenntnisse notwendig.

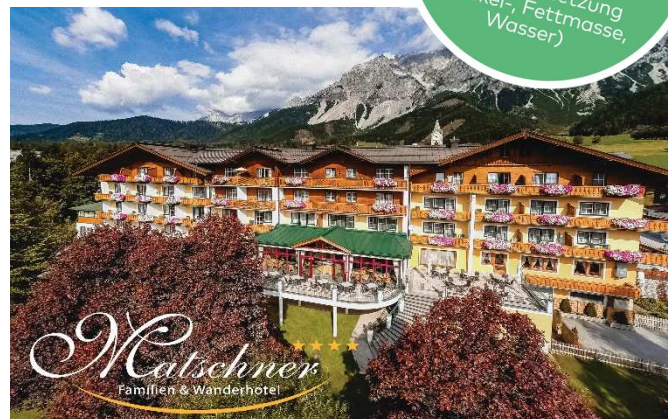
Seminarleitung

Mag. Nanna Fenz, Sportwissenschaftlerin

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte inkl. Bade- und Fitnessstudio-Eintritt
- 2/3 Verpflegung (Frühstück, Kaffee und Kuchen- Buffet mit pikanten Snacks, Abendessen)
- Individuelle Trainingsempfehlung für zu Hause
- Videoanalysen vor Ort
- Ernährungsempfehlungen
- Erlernen und Verbessern der Schwimmtechniken in Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen
- Koordinations- und Kräftigungstraining im Fitnessstudio

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



Hotel Matschner
Ramsau 61
8972 Ramsau
hotel-matschner.com

Preis

636,00 € Paketpreis*

- 100,00 € Gesundheitshunderter

536,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, zzgl. Ortstaxe, kein EZ-Zuschlag

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: 90 Tage vor Anreisetag keine Stornokosten, bis 21 Tage vor Ankunftstag 40 % Stornokosten, bis 7 Tage vor Ankunftstag 70 % Stornokosten, bis zum Ankunftstag 90 % Stornokosten, jeweils vom Paketpreis.

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Schwimmbrille
- Badehaube für Teilnehmende mit langen Haaren
- Badeanzug, Badehose, Badeschlappen (Bikinis oder Badeshorts sind nicht geeignet)
- Kleine Flossen und Schnorchel, wenn vorhanden
- Trainingshose kurz und lang, Trainingsjacke und Trainings-T-Shirt
- Turnschuhe Indoor und Outdoor, Outdoor-Jacke
- Mütze, Handschuhe, Stirnband

Programm

Montag, 24. Mai 2027

bis 12:00 Uhr	Eintreffen im Hotel (BIA-Messung ab 11:00 Uhr möglich)
12:00-12:30 Uhr	Begrüßung durch SVS und Seminarleitung
12:30-13:30 Uhr	BIA-Messung: Die SVS bietet Ihnen parallel die Möglichkeit einer kostenfreien Messung Ihrer Körperzusammensetzung.
13:30-14:30 Uhr	Besprechung der Körperanalyseergebnisse in der Gruppe und Einblick in die SVS-Angebote
ab 14:30 Uhr	Check-In – Kennenlernen im Wintergarten bei Kaffee und Kuchen
15:30-17:00 Uhr	1. Schwimmeinheit anschließend Zeit zur freien Verfügung bis zum gemeinsamen Abendessen, z.B. für die Nutzung des Wellnessbereiches
18:30-19:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
19:30-21:00 Uhr	Videoanalyse und anschließend kleiner Vortrag zum Thema: Wasser – Gelenke – Herz; Zusammenhang und eigene Beeinflussbarkeit von der Bewegung im Wasser auf die Gelenk- und Herzgesundheit

Dienstag, 25. Mai 2027

07:30-08:00 Uhr	Good Morning Mobilisation Outdoor anschließend gemeinsames Frühstück
10:00-11:45 Uhr	Kräftigungseinheit im Fitnessstudio
12:00-13:30 Uhr	2. Schwimmeinheit mit Schwerpunkt Brust- und Kraulschwimmen
13:30-14:30 Uhr	Mittagsruhe
14:30-15:30 Uhr	Videoanalyse der Vormittagseinheit bei Kaffee und Kuchen
16:00-17:30 Uhr	3. Schwimmeinheit / Schwerpunkt Kraulschwimmen anschließend Zeit zur freien Verfügung bis zum gemeinsamen Abendessen, z.B. für die Nutzung des Wellnessbereiches
18:30-19:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
19:30-21:00 Uhr	Videoanalyse der Nachmittagseinheit und anschließend kleiner Exkurs: Ernährung vor und während der körperlichen Belastung

Mittwoch, 26. Mai 2027

07:30-08:00 Uhr	Mobilisationseinheit im Freien anschließend gemeinsames Frühstück
09:00-10:30 Uhr	4. Schwimmeinheit / Festigung der neu erlernten Techniken mit anschließendem Staffelnbewerb danach Zimmer-AusChecken
11:15-12:15 Uhr	Videoanalyse der Vormittagseinheit, Besprechung der individuellen Trainingsgestaltung zu Hause
12:15-13:00 Uhr	Abschlussrunde und Feedback (mündlich sowie Ausfüllen der Online-Fragebögen) anschließend individuelle Heimreise