

Aktiv-Camp „Schwimmen – Brust- und Kraultechnik“

18. bis 21. Juni 2027

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 Könnern-Stufen.

Ziel ist es, Ihren Schwimmstil zu optimieren und Schwimmen als Ihren persönlichen Gesundheits-sport im Leben zu integrieren.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanzanalyse)
- Technik- und Praxisschulung in den Lagen Kraul bzw. Brust
- Wasserlage – Gleiten
- Wassergefühlsübungen
- Koordinations- und Kontrastübungen

Zielgruppe

Für alle Könnern-Stufen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ziel ist es, den Schwimmstil zu optimieren.

Seminarleitung

Prof. Mag. Andreas Oberhauser
Sportwissenschaftler an der Uni Salzburg
sportcamps-salzburg.com

Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Hotelübernachtungen im Top-Doppelzimmer mit erweiterter Halbpension
- Seminarbetreuung durch Sportwissenschaftler
- Programmteilnahme
- Trainingsinfos und Trainingsempfehlungen
- Benützung der gesamten Alpentherme Bad Hofgastein und der Wellnessbereiche im Hotel
- Training im 25m Outdoorbecken und im Thermal-Schwimmteich



Österreichischer Hof
Kurgartenstraße 9
5630 Bad Hofgastein
oehof.at

Preis

635,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

535,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag: 105 € für den gesamten Aufenthalt

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: bis 3 Wochen vor Ankunft kostenlose Stornierung, bis 2 Wochen vor Ankunft 50 %, bis 1 Woche vor Ankunft 70 %, danach 100 % des Paketpreises.

Der Abschluss einer Reise-Stornoversicherung wird empfohlen!

Gratis Öffis im Bundesland Salzburg: Infos unter www.guestmobilityticket.at

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Badeequipment, Schwimmbrille, sportliche Bekleidung für Indoor-Gymnastik
- Bei Bedarf Schwimmhaube, Ohrstöpsel, Nasenklammer.

Programm

Freitag, 18. Juni 2027

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
17:30 Uhr	Auswertung BIA-Messing, Informationen SVS
19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 19. Juni 2027

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, 20. Juni 2027

08:00-09:00 Uhr	PRAXIS Frühschwimmen Techniktraining in Gruppen
09:00-10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
11:00-11:45 Uhr	Vortrag „Gesundheitssport Schwimmen“
12:00-12:45 Uhr	Mittagssnack
14:00-15:00 Uhr	Gruppe A: PRAXIS Schwimmen – Techniktraining Gruppe B: PRAXIS Dehnen, Kräftigen, Entspannen
15:00-16:00 Uhr	Gruppe A: PRAXIS Dehnen, Kräftigen, Entspannen Gruppe B: PRAXIS Schwimmen – Techniktraining
19:00 Uhr	Abendessen

Montag, 21. Juni 2027

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

Eventuelle Änderungen vorbehalten.