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 Könner-Stufen.

Ziel ist es, Ihren Schwimmstil zu optimieren und Schwimmen als Ihren persönlichen Gesundheitssport 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

Zielgruppe sind alle, die bereits Schwimmen können und ihren Schwimmstil verbessern wollen.

Seminarleitung

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

Im Preis enthaltene Leistungen

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

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



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.

SVS
Gemeinsam gesünder.

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.

SVS
Gemeinsam gesünder.