

Aktiv-Camp „Alpin Aqua-Camp – Advanced“

04. bis 06. Oktober 2027

Ziel des Camps ist es, die Teilnehmenden für noch mehr Bewegung im Wasser zu begeistern und ihre schwimmerischen Fähigkeiten gezielt weiterzuentwickeln.

Schwimmen verbindet effektives Ganzkörpertraining mit gelenkschonender Bewegung. Durch die Verbesserung der Schwimmtechnik, gezieltes Training und neue Impulse können die Teilnehmenden ihre Leistungsfähigkeit steigern und langfristig Freude an der Bewegung im Wasser erhalten.

Programm

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

Zielgruppe

Schwimmbegeisterte Selbständige, die bereits sichere Schwimmerinnen und Schwimmer sind.

Seminarleitung

Mag. Nanna Fenz, Sportwissenschaftlerin

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte inklusive Eintritt in den Bade- und Fitnessbereich
- 2/3-Verpflegung (Frühstück, Kaffee & Kuchen- Buffet mit pikanten Snacks, Abendessen)
- Individuelle Trainingsempfehlung für zu Hause
- Videoanalysen vor Ort
- Ernährungsempfehlungen
- Erlernen und Verbessern der Schwimmtechniken 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 Bei 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
- Kurze und lange Trainingshose, Trainingsjacke und Trainings-T-Shirt
- Turnschuhe Indoor und Outdoor, Outdoor-Jacke
- Mütze, Handschuhe, Stirnband

Programm

Montag, 04. Oktober 2027

bis 12:00 Uhr	Eintreffen im Hotel
12:00-12:30 Uhr	Begrüßung durch die SVS und die Seminarleitung
12:30-13:30 Uhr	BIA-Messung: Die SVS bietet Ihnen parallel die Möglichkeit einer kostenfreien Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz Analyse).
13:30-14:30 Uhr	Besprechung der Ergebnisse der Körperanalyse in der Gruppe sowie Einblick in die Angebote der SVS
ab 14:30 Uhr	Check-in – Kennenlernen im Foyer bei Kaffee und Kuchen
15:30-17:00 Uhr	1. Schwimmereinheit anschließend Zeit zur freien Verfügung bis zum gemeinsamen Abendessen, z. B. zur Nutzung des Wellnessbereiches
18:30-19:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
19:30-21:00 Uhr	Videoanalyse und anschließend kurzer Vortrag zum Thema „Wasser – Gelenke – Herz“: Zusammenhang und Einfluss der Bewegung im Wasser auf die Gelenk- und Herzgesundheit.

Dienstag, 05. Oktober 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. Schwimmereinheit mit Schwerpunkt Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen
13:30-14:30 Uhr	Mittagsruhe
14:30-15:30 Uhr	Videoanalyse der Vormittageinheit bei Kaffee und Kuchen
16:00-17:30 Uhr	3. Schwimmereinheit mit Schwerpunkt Kraul- und Delfinschwimmen 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, 06. Oktober 2027

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