

Aktiv-Camp „Schwimmen – Brust- und Kraultechnik“

04. bis 06. Oktober 2024

Verbessern der Brusttechnik, Einstieg in die Kraultechnik, Verbessern der Kraultechnik

Freude und Spaß an der Bewegung. Entspannung, kombiniert mit abwechslungsreichen Schwimmheiten. Ein gesundes Training der gesamten Körpermuskulatur und ein gezieltes Technikprogramm für jedes Niveau.

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

Programm

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

Zielgruppe

Für alle Schwimmer.

Ziel ist es, den Schwimmstil zu optimieren.

Seminarleitung

Prof. Mag. Andreas Oberhauser

Sportwissenschaftler an der Uni Salzburg

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Sie benötigen: Badeequipment, Schwimmbrille, sportliche Bekleidung für Indoor-Gymnastik
- Bei Bedarf Schwimmhaube, Ohrstöpsel, Nasenklammer.
- Training im 25m Outdoorbecken und im Thermal-Schwimmteich



NEU IM CAMP-PROGRAMM

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



Österreichischer Hof
Kurgartenstraße 9
5630 Bad Hofgastein
oehof.at

Preis

395,00 € Paketpreis*
-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
295,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: Einzelzimmer 40 Euro, Doppelzimmer zur Einzelnutzung 50 Euro

Der Paketpreis wird vorab von der Seminarleitung in Rechnung gestellt. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheits-hunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: bis 4 Wochen vor Anreise kostenfrei, bis 7 Tage vor Anreise 25 %, bis 3 Tage vor Anreise 50 %, 3 Tage vor Anreise bis zum Anreisetag 90 %

Im Preis enthaltene Leistungen

- im Top-Doppelzimmer inkludiert 2 Hotelüber-nachtungen mit erweiterter Halbpension
- Seminarbetreuung durch Sportwissenschaftler
- Seminarleistungen: Sportwissenschaftlicher Vortrag
- Trainingsinfos und Trainingsempfehlungen
- Benützung der gesamten Alpentherme Bad Hofgastein und der Wellnessbereiche im Hotel
- Schwimmen im Freibecken und im Thermalba-deteich

Programm

Freitag, 04. Oktober 2024

| | |
|-----------------|---|
| bis 14:00 Uhr | Eintreffen im Hotel |
| 14:15 Uhr | Begrüßung – Ablauf des Camps |
| 15:00-16:30 Uhr | PRAXIS Schwimmen Techniktraining |
| 16:50 Uhr | Einzeltermine BIA-Messung |
| 17:30 Uhr | Vortrag „Technik Schwimmen“ |
| 18:15 Uhr | Auswertung BIA-Messing, Informationen SVS |
| 19:00 Uhr | Abendessen |

Samstag, 05. Oktober 2024

| | |
|------------------|---|
| 08:00-09:00 Uhr | PRAXIS Frühschwimmen Freies Training unter Anleitung |
| 09:00- 10:00 Uhr | Frühstücksbuffet |
| 11:00-11:45 Uhr | PRAXIS Entspannen, Dehnen, Kräftigen |
| 12:00-12:45 Uhr | Mittagssnack |
| 14:30-16:00 Uhr | PRAXIS Schwimmen Spezielles Aufwärmen, Trockentraining Techniktraining in Gruppen |
| 18:00 Uhr | Vortrag „Gesundheitssport Schwimmen“ Auswirkung auf die allgemeine Gesundheit |
| 19:00 Uhr | Abendessen |

Sonntag, 06. Oktober 2024

| | |
|-----------------|--|
| 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 |
| 12:00 Uhr | Abschluss und Feedback |
| 12:00-12:45 Uhr | Mittagssnack |

Eventuelle Änderungen vorbehalten.