

16. bis 18. November

**Gesund ist,  
mit Schwimmen  
aktiv  
vorzusorgen.**



Thermenhotel Karawankenhof\*\*\*\*  
Kadischenallee 22-24  
9504 Warmbad-Villach  
[www.karawankenhof.com](http://www.karawankenhof.com)

## Schwimmen in Kärnten

€ 332,- Paketpreis\*  
- € 100,- Gesundheitshunderter

---

€ 232,- investieren Sie in Ihre Gesundheit

\*pro Person im Doppelzimmer mit Halbpension  
(EZ-Zuschlag € 64,-)

Nach Beendigung des Aktiv-Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch (auf-rechte SVA-Krankenversicherung, Gesundheitshunderter noch nicht konsumiert) und Antrag auf einen SVA-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVA-Landesstelle € 100,- auf Ihr Konto gutgeschrieben. Hotelvertragsbedingungen: Kostenlose Stornierung bis 14 Tage vor Anreise gültig. Ab 14 Tage vor Anreise werden 70% des Gesamtarrangements in Rechnung gebracht. Ab 7 Tage vor Anreise werden 100% des Gesamtarrangements in Rechnung gebracht

**GESUND  
IST  
GESÜNDER.**

**SVA**

# Ihr erster Schritt zu mehr Gesundheit



## Betreuung:

Betreut werden die TeilnehmerInnen vom Sportwissenschaftler **Mag. Dr. Wolfgang Rausch** und einem Team aus Trainern nach den neuesten trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen.

## Philosophie & Themen:

Vermittlung von wahlweise Brust bzw. Kraultechnik | Die Schulung der Schwimmfertigkeiten ist mit Hauptaugenmerk auf die Techniken des Kraulens bzw. Brust ausgerichtet | Bewegen im Wasser (Spielformen, kräftigenden Übungen) | Die Betreuung erfolgt je nach individuellen Leistungsvermögen | Sensibilisierung zum aktiven Lebensstil | Strategien zum gesunden Rücken – segmentale Stabilität

Prävention durch „aktive“ Schulung – Bewegung als gesundheitsfördernde Maßnahme kennen lernen – Zielorientierte Aktivität für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene – Bewegung bedeutet nicht nur Lebensqualität sondern vor allem auch Gesundheit.

## Im Preis enthaltene Leistungen:

- 2 Hotelübernachtungen mit Halbpension
- Wellnessbereich

### 2 VORTRÄGE

„Die positiven Auswirkungen der Sportart: Schwimmen“

- Schwimmen als schonende Ausdauersportart
- „Richtiges“ trainingswirksames Schwimmen
- Technik des Schwimmens

### RÜCKENFIT – Gesunder Rücken

- Beschwerdeprofile
- Segmentale Stabilität
- Funktionelle Kräftigung

### PRAXIS

4 Schwimmeinheiten / Dauer pro Einheit ca. 60

- Techniks Schulung
- Wasserlage; Gleiten;
- Wassergefühlsübungen
- Koordinations- und Kontrastübungen
- Vermitteln der Lagen: Kraul bzw. Brust

2 Einheiten Spezifisches funktionelles Begleittraining - altersspezifisch adaptiert

## Freitag, 16. November 2018

ab 13:00 Uhr

14:00 - 14:15 Uhr

14:30 - 16:30 Uhr

17:45 - 19:00 Uhr

ab 19:00 Uhr

Check In im Hotel Karawankenhof

Begrüßung – Ablauf des Camps

PRAXIS - SCHWIMMEN

- Aufwärmen am Land
- Einteilung Gruppen (in 4 Gruppen; je 60min)
- Techniktraining

Vortrag: Die positiven Auswirkungen der Sportart: Schwimmen

Abendessen

## Samstag, 17. November 2018

07:00 - 09:00 Uhr

07:00 - 10:00 Uhr

11:00 - 12:00 Uhr

14:00 - 16:00 Uhr

18:00 - 19:00 Uhr

ab 19:00 Uhr

PRAXIS - FRÜHSCHWIMMEN

- Aufwärmen am Land
- Techniktraining in 4 Gruppen

Frühstücksbuffet

PRAXIS

- Rumpf Stabilität

PRAXIS - SCHWIMMEN

- Spez. Aufwärmen am Land
- Techniktraining in 4 Gruppen

Vortrag: Rückenfit

Abendessen

## Sonntag, 18. November 2018

07:00 - 09:00 Uhr

07:00 - 10:00 Uhr

10:15 - 11:15 Uhr

bis 14:00 Uhr

PRAXIS - FRÜHSCHWIMMEN

- Spez. Aufwärmen am Land
- Techniktraining in 4 Gruppen

Frühstücksbuffet

PRAXIS

- Rumpf Stabilität

Check Out Hotel



Sie benötigen: Badeequipment (Badeanzug bzw. Badehose), Schwimmbrillen unbedingt notwendig, Schwimmkappe, bei persönlichen Bedarf Ohrstöpsel; Nasenklammer, Sportliche Bekleidung für Indoor-Aktivitäten (Rückenfit), Turnschuhe

# Anmeldung Camp 38



Sie können sich mit der ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldung direkt beim Competence-Center Gesundheitsförderung bis spätestens 24.08.2018 per Mail, Fax, oder auf dem Postweg anmelden:

Fax: 05 08 08-2259

E-Mail: Cc.gf@svagw.at

Post: Competence Center Gesundheitsförderung, SVA Landesstelle Burgenland, Osterwiese 2, 7000 Eisenstadt

Ich melde mich für das 3-tägige Camp,  
vom 16. bis 18. November 2018, in Kärnten an.

Ich benötige ein Doppelzimmer (nur mit Begleitperson buchbar)

Ich benötige ein Einzelzimmer

Ich interessiere mich für  Brustschwimmen  
oder  Kraulschwimmen

Name:.....

Adresse:.....

Vers.Nr./Geburtsdatum:.....

Name Begleitperson:.....

Vers.Nr./Geburtsdatum:.....

Tel.:..... E-mail:.....

**Haftungsausschluss:** Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter ist nicht für die Eignung der Teilnehmer am Sportprogramm verantwortlich. Jegliche Haftung für Schäden an Personen und Material wird seitens der Veranstalter und deren beauftragten Personen ausgeschlossen. Die Teilnahme an einem Aktiv Camp setzt voraus, dass es keine medizinischen Gegenindikationen gibt. Ihr Hausarzt hilft Ihnen, dies vor der Anmeldung abzuklären – die Teilnahme an einem SVA Aktiv-Camp erfolgt in Ihrer eigenen Verantwortung. **Es wird darauf hingewiesen, dass der jeweilige Beherbergungsvertrag mit dem Hotel und der Dienstleistungsvertrag mit dem Trainer abgeschlossen wird. Daher wird klargestellt, dass die SVA keinerlei Haftung für Hotelleistungen und/oder die Tätigkeit des Trainers trifft. Die SVA kann allerdings keine Garantie für die konkrete Zuweisung der Hotelzimmer bzw. für die Preisgestaltung übernehmen. Reservierungsänderungen und Stornierungen müssen ausnahmslos der SVA gemeldet werden. Das Hotel als Vertragspartner kann nur schriftliche Änderungen der SVA berücksichtigen. Im Hinblick auf die begrenzte Teilnehmerzahl werden Anmeldungen nach dem Zeitpunkt des Einlangens von der SVA an die gewünschten Hotels weitergeleitet. Bitte beachten Sie, dass bei Absagen die Hotels bzw. Trainer gezwungen sind, sich an ihre jeweiligen Hotelvertragsbedingungen zu halten. Die angeführten Hotel- bzw. Paketpreise wurden mit den angeführten Häusern abgestimmt. Reservierungen sind ausschließlich über die SVA möglich!**

Telefonische Auskünfte beim Competence Center, Tel. 05 08 08 9371  
Ab 27.08.2018 werden Sie über Ihre Teilnahmemöglichkeit informiert.

Unterschrift: .....