

5. bis 7. April

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



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

## Schwimmen in Kärnten

€ 338,- Paketpreis\*

- € 100,- Gesundheitshunderter

€ 238,- 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 gutgeschrie-  
ben. 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:

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:

### Inhalte | Theorie

#### Die positiven Auswirkungen der Sportart: Schwimmen

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

#### Rückenfit – Gesunder Rücken

- Beschwerdeprofile
- Segmentale Stabilität

### Inhalte | Praxis

#### Brust bzw. Kraulschwimmen

- Vermitteln der Lagen: Kraul bzw. Brust in 4 Einheiten / Dauer pro Einheit ca. 60min
- Technikschiulung, Wassergeföhlübungen
- Wasserlage; Gleiten;
- Das richtige Atmen
- Koordinations- und Kontrastübungen

### Functional Training

- Segmentale Stabilisation
- Funktionelle Kräftigung

## Freitag, 5. April 2019

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, 6. April 2019

07:00 - 09:00 Uhr

PRAXIS - SCHWIMMEN

- Aufwärmen am Land
- Techniktraining in 4 Gruppen

07:00 - 10:00 Uhr

11:00 - 12:00 Uhr

Frühstückbuffet

PRAXIS

- Rumpf Stabilität

14:00 - 16:00 Uhr

PRAXIS - SCHWIMMEN

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

18:00 - 19:00 Uhr

ab 19:00 Uhr

Vortrag: Rückenfit

Abendessen

## Sonntag, 7. April 2019

07:00 - 09:00 Uhr

PRAXIS - SCHWIMMEN

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

07:00 - 10:00 Uhr

10:15 - 11:15 Uhr

Frühstückbuffet

PRAXIS

- Rumpf Stabilität

bis 14:00 Uhr

Check Out Hotel



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



Anmeldung nächste Seite!

# Anmeldung Camp 36



Sie können sich mit der ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldung direkt beim Competence-Center Gesundheitsförderung bis spätestens 26.11.2018 per Mail, Fax, oder auf dem Postweg anmelden:

Fax: 050 808 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 5. bis 7. April 2019, 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 und der Sportgäste 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. 050 808 9371  
Ab 06.12.2018 werden Sie über Ihre Teilnahmemöglichkeit informiert.

Unterschrift: .....