

# Aktiv Camp „Schwimmen“

20. bis 22. November 2020

Anmeldefrist: 09. Oktober 2020



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

## Vorsorge in Kärnten

€ 352,- Paketpreis\*

-€ 100,- SVS-Gesundheitshunderter

€ 252,- investieren Sie in Ihre Gesundheit

\* pro Person, EZ-Zuschlag 64 Euro

*Nach Beendigung des Aktiv-Camps „Schwimmen“ begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS-Landesstelle 100,- Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Auch Ehepartner und Lebensgefährten von Versicherten sind willkommen – wenn sie mitversichert sind, erhalten auch Sie den SVS-Gesundheitshunderter, andernfalls zahlen sie den regulären Preis. Die Hotelvertragsbedingungen betreffend Stornokosten sind zu beachten!*

**SVS**  
Gemeinsam gesünder.

## IHR ERSTER SCHRITT ZU MEHR GESUNDHEIT

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

### Zielgruppe

- Anfänger bzw. Fortgeschrittene mit Schwerpunkt Technischulung
- Fortgeschrittene, die ihr Training systematischer gestalten wollen

### Seminarleiter

Mag. Dr. Wolfgang Rausch  
Sportwissenschaftler, Leistungsdiagnostiker  
staatlich geprüfter Triathlontrainer  
Vortragender an der Bundessportakademie Graz

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Hotelübernachtungen mit erweiterter Halbpension
- Vermittlung der Theorie und der Praxis in Gruppen
- Analyse der Trainingseinheiten
- Benutzung der Schwimmbahnen

### Teilnehmer sollten folgendes zum Camp mitnehmen:

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

Es handelt sich nicht um einen Nichtschwimmerkurs! Um die Gruppengrößen für die jeweiligen Techniken richtig ermitteln zu können, ist bei der Anmeldung verbindlich anzugeben, ob sich die Teilnehmer für Brust- ODER Kraulschwimmen interessieren.

Die Teilnehmer sollten grundsätzlich ein medizinisches OK zum Aktiv-Camp mitbringen.



### Freitag, 20. November 2020

- ab 13:00 Uhr Check In im Hotel
- 14:00-14:15 Uhr Begrüßung – Ablauf des Camps
- 14:30-16:30 Uhr Praxis Schwimmen:  
Aufwärmen an Land  
Einteilung der Gruppen  
(4 Gruppen, je 60min)  
Techniktraining
- 17:45-19:00 Uhr Vortrag: „Die positiven Auswirkungen der Sportart Schwimmen“
- ab 19:00 Uhr Abendessen

### Samstag, 21. November 2020

- 07:00-09:00 Uhr Praxis Früh - Schwimmen:  
Aufwärmen an Land  
Techniktraining in 4 Gruppen
- 07:00-10:00 Uhr Frühstücksbuffet
- 11:00-12:30 Uhr Praxis: Rumpfstabilität
- 14:00-16:00 Uhr Praxis Schwimmen:  
Spez. Aufwärmen an Land  
Techniktraining in 4 Gruppen
- 18:00-19:00 Uhr Vortrag: „Rückenfit“
- ab 19:00 Uhr Abendessen

### Sonntag, 22. November 2020

- 07:00-09:00 Uhr Praxis Früh - Schwimmen:  
Spez. Aufwärmen an Land  
Techniktraining in 4 Gruppen
- 07:00-10:00 Uhr Frühstücksbuffet
- 10:15-11:15 Uhr Praxis:  
Rumpfstabilität
- bis 14:00 Uhr Check Out Hotel