

Gesundheits-Duathlon „richtig Schwimmen und richtig Essen“

16. bis 18. Oktober 2020

Anmeldefrist: 04. September 2020



Thermenhotel Karawankenhof
Kadischenallee 22-24
9504 Warmbad-Villach
www.karawankenhof.com

Vorsorge in Kärnten

€ 435,- Paketpreis*

-€ 100,- SVS-Gesundheitshunderter

€ 335,- investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person, EZ-Zuschlag 68 Euro, Pauschale auf Basis Doppelzimmer-Preis
(Abdeckung sämtlicher Kosten wie Hotel- & Trainerkosten)

Nach Beendigung des Gesundheits-Duathlons „richtig Schwimmen – richtig Essen“ 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

Sie beherrschen die Grundtechnik des Kraulens, wollen Ihren Schwimm-Stil aber noch verbessern? Sie möchten den besten Kraftstoff zur richtigen Zeit tanken und Ihren persönlichen Essalltag optimieren? Wir helfen Ihnen dabei. Gezieltes Training und sportgerechte Ernährung bringen Sie schneller/leichter an Ihr persönliches Ziel.

Zielgruppe

Schwimmer, welche die Kraultechnik bereits erlernt haben, sich jedoch verbessern möchten und gleichzeitig an Informationen rund um die richtige Ernährung interessiert sind

Seminarleiter

Mag. Dr. Wolfgang Rausch
Sportwissenschaftler, Leistungsdiagnostiker
staatlich geprüfter Triathlontrainer
Referent in der Trainerausbildung an der Bundes-sportakademie



Mag. Sabine Bisovsky
Ernährungswissenschaftlerin und Sporternährungs-beraterin

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Hotelübernachtungen mit erweiterter Halbpension
- Vermittlung der Theorie und der Praxis in Gruppen
- Nutzung des hoteleigenen Wellnessbereichs
- Umfassendes Seminarprogramm

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



Freitag, 16. Oktober 2020

- ab 13:30 Uhr Begrüßung, Organisatorisches, Gruppeneinteilung
- 14:00-15:00 Uhr Gruppe 1: Schwimmen
Gruppe 2: Die 7 wichtigsten Lebensmittel für Sportler
- 15:45-16:45 Uhr Gruppe 2: Schwimmen
Gruppe 1: Die 7 wichtigsten Lebensmittel für Sportler
- 18:00-19:00 Uhr Vortrag: „Trainieren und Regenerieren – so geht´s“

Samstag, 17. Oktober 2020

- 07:00-08:00 Uhr Gruppe 1: Schwimmen
- 08:45-09:00 Gruppe 1: Demonstration des richtigen Frühstücks am Frühstücksbuffets
- 07:30-07:45 Uhr Gruppe 2: Demonstration des richtigen Frühstücks am Frühstücksbuffets
- 08:00-09:00 Uhr Gruppe 2: Schwimmen
- bis 10:00 Uhr Frühstück
- 11:30-12:30 Uhr Gruppe 1: Training der Schwimmtechnik
Gruppe 2: Workshop „Trinken und Trimmen – beides muss stimmen“
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00-15:15 Uhr Vortrag: „Mythen rund um Training und Sporternährung: Was ist richtig, was falsch?“
- 15:30-16:30 Uhr Gruppe 2: Training der Schwimmtechnik
Gruppe 1: Workshop „Trinken und Trimmen – beides muss stimmen“
- Ab 16:30 Uhr Zeit für Wellness

Sonntag, 18. Oktober 2020

- 07:00-08:00 Uhr Gruppe 2: Schwimmen, danach Frühstück
- 08:00-09:00 Uhr Gruppe 1: Schwimmen, danach Frühstück
- 10:30-11:00 Uhr Gruppe 2: Free bodyweight training
Gruppe 1: Abnehmen durch Sport – wie geht das?
- 11:00-11:30 Uhr Gruppe 1: Free bodyweight training
Gruppe 2: Abnehmen durch Sport – wie geht das?
- ab 11:30 Uhr Offizielle Verabschiedung, Zeit für Wellness