



Aktiv-Camp „Schwimmen für Anfänger“

23. bis 25. Mai 2025

Lernen Sie Schwimmen als gesundheitsfördernde Maßnahme kennen und verbessern Sie Ihr individuelles Können in dieser schonenden Sportart. Profitieren Sie von dem Know-How unserer Profis. Während Ihres Aufenthaltes werden Sie von alltagsrelevanten Übungen begleitet und können viel neu Erlerntes mit nach Hause nehmen.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA=Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Theoretische Inputs für richtiges trainingswirksames Schwimmen
- Mobilitätsübungen für zu Hause
- Technikschiulung, Wassergeföhlübungen Wasserlage, Gleiten
- Verbesserung der Atemtechnik
- Koordinations- und Kontrastübungen
- Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit 1 Einheit ca. 60 min.
- Übungen der funktionellen Kräftigung der Rumpfmuskulatur 1 Einheit ca. 60 min.
- 1 Entspannungseinheit

Zielgruppe

Aktive Erwachsene, die ihr persönliches Können verbessern wollen.

Seminarleitung

Mag. Anne Götzendorfer
(Sportwissenschaftlerin)

MSc. Patrick Koller
(Sportwissenschaftler)

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Schwimmbekleidung
- Taucherbrille
- eventuell Badekappe

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



Das Sportresort Hohe Salve
Meierhofgasse 26
6361 Hopfgarten
hohesalve.at

Preis

445,00 € Paketpreis*
- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
345,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 104 Euro für den gesamten Aufenthalt im DZ zur Einzelnutzung

Der Paketpreis wird vorab von der Seminarleitung in Rechnung gestellt. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Kostenfreier Storno bis 3 Tage vor Anreise. Danach werden 90 % Stornierungskosten verrechnet und gerne als Reisegutschein ausgestellt. Gilt für individuelle Buchungen, nicht für das ganze Camp.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2x Übernachtungen im Doppelzimmer Superior mit Energy-Halbpension mit Produkten aus der Region
- Seminarbetreuung durch Sportwissenschaftler
- Seminarleistungen:
→ Sportwissenschaftlicher Vortrag
→ Trainingsinfos und Trainingsempfehlungen
- Eintritt in den 1400m² großen „Move & Relax“ Bereich
- Badetasche mit Bademantel und Badeschuhe für die Dauer des Aufenthaltes
- W-Lan im gesamten Haus

Programm

Freitag, 23. Mai 2025

| | |
|-----------------|--|
| ab 13:00 Uhr | Check In im Sportresort Hohe Salve |
| 14:00-14:15 Uhr | Begrüßung – Ablauf des Camps und Vorstellung SVS Angebote |
| 15:00-16:30 Uhr | PRAXIS – SCHWIMMEN mit Anne Götzendorfer Aufwärmen am Land, Einteilung in Kleingruppen, Techniktraining |
| 18:00-19:00 Uhr | Vortrag: Gesundheitssport Schwimmen anschließend Abendessen |

Samstag, 24. Mai 2025

| | |
|-----------------|--|
| | BIA – nach Absprache mit den Teilnehmern Frühstück |
| 10:00-12:00 Uhr | PRAXIS – SCHWIMMEN mit Anne Götzendorfer Aufwärmen am Land, Techniktraining in Kleingruppen, |
| 12:00-13:30 | Mittagessen im „BRIXX“ |
| 14:00-15:30 Uhr | PRAXIS – SCHWIMMEN mit Anne Götzendorfer Aufwärmen am Land, Einteilung in Kleingruppen, Techniktraining |
| 16:30 Uhr | Trainingseinheit funktionelle Kräftigung der Rumpfmuskulatur |
| 17:30 Uhr | Entspannungseinheit Abendessen |

Sonntag, 25. Mai 2025

| | |
|-----------------|---|
| | Frühstück |
| 09:00-10:00 Uhr | Trainingseinheit für mehr Mobilität und Beweglichkeit |
| 10:30-12:00 Uhr | PRAXIS Schwimmen Einteilung in Kleingruppen, Techniktraining |
| 12:30 Uhr | Feedbackrunde |
| ab 13:30 Uhr | Abreise bzw. Nutzung des Move & Relax Bereichs |

Eventuelle Änderungen vorbehalten.