



Aktiv-Camp „Alpin Aqua Camp“

17. bis 19. März 2025

Fit mit Schwimmen. Erkenne Deine Stärken- arbeite an Deinen Schwachstellen. Ich zeige Dir, was in Dir steckt!

Schwimmen ist einer der gesündesten Sportarten, die man bis ins hohe Alter betreiben kann.

Mein Ziel ist es, die Teilnehmer für noch mehr Bewegung im Wasser zu begeistern.

Nicht nur als Ausgleich zum Arbeitsalltag, sondern auch nach Verletzungen und Operationen bietet das Schwimmen meinen ersten Einstieg in eine schmerzfreie Bewegung und somit in eine wieder-gewonnene Lebensfreude.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse) inkl. Besprechung der Messergebnisse in der Gruppe
- Schwimmtechnik Brust
- Schwimmtechnik Kraul
- Schwimmtechnik Rücken
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur In- und Outdoor
- Erstellen individueller Trainingsprogramme für zuhause

Zielgruppe

Alle schwimmbegeisterten SVS-Versicherten

Seminarleitung

Mag. Nanna Fenz
Sportwissenschaftlerin



Hotel Matschner
Ramsau 61
8972 Ramsau
hotel-matschner.com

Preis

486,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

386,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, Auch die Kategorie DZ Deluxe zum Preis von 534 Euro oder DZ Deluxe plus zum Preis von 556 Euro buchbar. Kein EZ-Zuschlag in allen Kategorien!

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheits-hunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Bis 28 Tage vor Campstart keine Stornokosten, bis 21 Tage vor Campstart 40 % Stornokosten, bis 7 Tage vor Campstart 70 % Stornokosten, bis zum Campstart – 90 % Stornokosten jeweils vom gesamten Arrangement-Preis.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte inkl. Bade- und Fitnessstudio-Eintritt im Dachsteinbad Ramsau (direkter Verbindungsgang vom Hotel ins Hallenbad)
- 2/3 Verpflegung (Frühstück, Kaffee und Kuchen Buffet, Abendessen)
- Körperanalyse
- Individuelle Trainingsempfehlung für zu Hause
- Videoanalysen vor Ort
- Ernährungsempfehlungen
- Erlernen und Verbessern der Schwimmtechniken in Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen
- Koordinations- und Kräftigungstraining im Fitnessstudio

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Schwimmbrille
- Badehaube für Frauen und Männer mit langen Haaren
- Trainingshose kurz und lang
- Trainingsjacke
- Trainings T-Shirt
- Badeschlappen
- Turnschuhe Indoor und Outdoor
- Badeanzug, Badehose
- Kleine Flossen, wenn vorhanden
- Schnorchel, wenn vorhanden
- Outdoor -Jacke
- Mütze
- Handschuhe
- Stirnband

Programm

Montag, 17. März 2025

bis 12:00	Eintreffen im Hotel
12:00-12:30	Begrüßung durch SVS und Seminarleitung
12:30-13:30	Körper-Check Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz Analyse= BIA-Messung)
13:30-14:30	Besprechung der Messergebnisse in der Gruppe inkl. Vorstellung der SVS-Angebote
ab 14:30	Check-in, Kennenlernen im Foyer bei Kaffee und Kuchen
15:30-17:00	Erste Wassereinheit
anschließend	freie Zeit bis zum gemeinsamen Abendessen (z.B. Benützung des Wellnessbereiches)
18:30-19:30	Gemeinsames Abendessen
19:30-21:00	Videoanalyse und anschließend kleiner Vortrag zum Thema: Wasser- Gelenke- Herz; Zusammenhang und eigene Beeinflussbarkeit von der Bewegung im Wasser auf die Gelenks- und Herzgesundheit

Dienstag, 18. März 2025

07:30-08:00	Good Morning Mobilisation Outdoor
anschließend	Gemeinsames Frühstück
10:00-11:00	Kräftigungseinheit im Fitnessstudio
11:00-12:30	2. Schwimmeinheit/Schwerpunkt Rücken- und Kraulschwimmen
12:30-14:30	Mittagsruhe
14:30-15:30	Videoanalyse der Vormittagseinheit bei Kaffee und Kuchen
16:00-17:30	3. Schwimmeinheit/ Schwerpunkt Brust und Kraulschwimmen
anschließend	freie Zeit bis zum gemeinsamen Abendessen (z.B. Benützung des Wellnessbereiches)
18:30-19:30	Gemeinsames Abendessen
19:30-21:00	Videoanalysen der Nachmittagseinheit und anschließend kleiner Exkurs: Ernährung vor und während der körperlichen Belastung

Mittwoch, 19. März 2025

07:30-08:00	Mobilisationseinheit im Freien
anschließend	gemeinsames Frühstück
09:00-10:30	4. Schwimmeinheit/Festigen der neuen erlernten Techniken mit anschließendem Staffelbewerb
anschließend	Zimmer auschecken
11:15- 12:15	Videoanalyse der Vormittagseinheit Besprechung der individuellen Trainingsgestaltung zu Hause
12:15-13:00	Feedback Befragung (mündlich und online mittels QR-Codes)
anschließend	individuelle Heimreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.