



## Aktiv-Camp „Schwimmen – Brust- und Kraultechnik“

13. bis 16. Juni 2025

Freude und Spaß an der Bewegung. Entspannung, kombiniert mit abwechslungsreichen Schwimmheiten. Ein gesundes Training der gesamten Körpermuskulatur und ein gezieltes Technikprogramm für alle Könnersstufen.

Ziel ist es, Ihren Schwimmstil zu optimieren und Schwimmen als Ihren persönlichen Gesundheits-sport im Leben zu integrieren.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Technik- und Praxisschulung in den Lagen Kraul bzw. Brust
- Wasserlage – Gleiten
- Wassergefühlsübungen
- Koordinations- und Kontrastübungen

### Zielgruppe

Für alle Schwimmer.

Ziel ist es, den Schwimmstil zu optimieren.

### Seminarleitung

Prof. Mag. Andreas Oberhauser

Sportwissenschaftler an der Uni Salzburg

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Badeequipment
- Schwimmbrille
- sportliche Bekleidung für Indoor-Gymnastik
- bei Bedarf Schwimmhaube, Ohrstöpsel, Nasenklammer

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



Österreichischer Hof  
Kurgartenstraße 9  
5630 Bad Hofgastein  
oehof.at

### Preis

**598,00 € Paketpreis\***

**-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**

**498,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 105 Euro  
Der Paketpreis wird vorab von der Seminarleitung in Rechnung gestellt. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheits-hunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: bis 4 Wochen vor Anreise kostenfreies Storno, bis 7 Tage vor Anreise 25%, bis 3 Tage vor Anreise 50%, 3 Tage vor Anreise bis zum Anreisetag 90%.

### Im Preis enthaltene Leistungen

- im Top-Doppelzimmer inkludiert 3 Hotelüber-nachtungen mit erweiterter Halbpension
- Seminarbetreuung durch Sportwissenschaftler
- Seminarleistungen: Sportwissenschaftlicher Vortrag
- Trainingsinfos und Trainingsempfehlungen
- Benützung der gesamten Alpentherme Bad Hofgastein und der Wellnessbereiche im Hotel
- Schwimmen im Freibecken und im Thermal-badeteich

# Programm

## Freitag, 13. Juni 2025

bis 14:00	Eintreffen im Hotel
14:15	Begrüßung – Ablauf des Camps
15:00-16:00	Gruppe A: PRAXIS Schwimmen – Techniktraining Gruppe B: Einzeltermine BIA-Messung
16:00-17:00	Gruppe A: Einzeltermine BIA-Messung Gruppe B: PRAXIS Schwimmen – Techniktraining
18:00	Auswertung BIA-Messung, Informationen SVS
19:00	Abendessen

## Samstag, 14. Juni 2025

08:00-09:00	PRAXIS Frühschwimmen Freies Training unter Anleitung
09:00-10:00	Frühstücksbuffet
11:00-11:45	Vortrag „Technik Schwimmen“
12:00-12:45	Mittagssnack
14:00-15:00	Gruppe A: PRAXIS Dehnen, Kräftigen, Entspannen Gruppe B: PRAXIS Schwimmen - Techniktraining
15:00-16:00	Gruppe A: PRAXIS Schwimmen – Techniktraining Gruppe B: PRAXIS Dehnen, Kräftigen, Entspannen
19:00	Abendessen

## Sonntag, 15. Juni 2025

08:00-09:00	PRAXIS Frühschwimmen Freies Training unter Anleitung
09:00-10:00	Frühstücksbuffet
11:00-11:45	Vortrag „Gesundheitssport Schwimmen“
12:00-12:45	Mittagssnack
14:00-15:00	Gruppe A: PRAXIS Schwimmen – Techniktraining Gruppe B: PRAXIS Dehnen, Kräftigen, Entspannen
15:00-16:00	Gruppe A: PRAXIS Dehnen, Kräftigen, Entspannen Gruppe B: PRAXIS Schwimmen - Techniktraining
19:00	Abendessen

## Montag, 16. Juni 2025

08:00-09:00	PRAXIS Frühschwimmen Techniktraining in Gruppen
09:00-10:00	Frühstücksbuffet
11:00-11:45	PRAXIS Entspannen, Dehnen, Kräftigen
12:00	Abschluss und Feedback
12:00-12:45	Mittagssnack

Eventuelle Änderungen vorbehalten.