



## Gesundheits-Duathlon – richtig schwimmen & richtig essen

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.

### Nach diesem Camp...

- ...können Sie kraftsparend längere Strecken durchkraulen
- ...wissen Sie, wie Sie am besten trainieren, um Ihre Kondition und Schwimmtechnik zu verbessern
- ...kennen Sie die besten Lebensmittel, um fit und leistungsfähig zu bleiben
- ...geben Sie Ihrem Körper künftig den richtigen Snack zur richtigen Zeit, um Ihre Muskeln fit zu halten
- ...können Sie Ihr optimales Sportgetränk selbst günstig herstellen

Termin & Ort: 8.-10. November 2019, Karawankenhof\*\*\*\*, Warmbad Villach, [www.karawankenhof.com](http://www.karawankenhof.com)

Trainer: Mag. Sabine Bisovsky <https://essenzielles.at>, Mag. Wolfgang Rausch <http://www.bewegungsrausch.at>

### Programm:

#### Freitag:

13.30h Begrüßung, Organisatorisches, Gruppeneinteilung

14.00h-15.00h Gruppe 1 Schwimmen, Gruppe 2 „Die 7 wichtigsten Lebensmittel für Sportler“

15.45h-16.45h Gruppe 2 Schwimmen, Gruppe 1 „Die 7 wichtigsten Lebensmittel für Sportler“

18.00-19.00h Workshop: Mythen rund um Training & Sporternährung: Was ist richtig, was falsch?

#### Samstag:

7.00h-8.00h Gruppe 1 Schwimmen

8.45-9.00h Gruppe 1 Demonstration des richtigen Frühstück am Frühstücksbuffet, danach Frühstück

7.30h-7.45h Gruppe 2 Demonstration des richtigen Frühstück am Frühstücksbuffet

8.00h-9.00h Gruppe 2 Schwimmen

Frühstück bis 10.30h

11.30-12.30h Gruppe 1 Training der Schwimmtechnik, Gruppe 2 Workshop Trinken und Trimmen

12.30h Mittagessen

14.00h-15.15h Trainieren & Regenerieren – so geht’s

15.30-16.30h Gruppe 2 Training der Schwimmtechnik, Gruppe 1 Workshop Trinken und Trimmen

Ab 16.30h Zeit für Wellness

#### Sonntag:

7.00h-8.00h Gruppe 2 Schwimmen, danach Frühstück

8.00h-9.00h Gruppe 1 Schwimmen, danach Frühstück

10.30-11.00h Gruppe 2 free bodyweight training, Gruppe 1 Magnesium, Vitamin D & Co – was ist wirklich wichtig?

11.00-11.30h Gruppe 1 free bodyweight training, Gruppe 2 Magnesium, Vitamin D & Co – was ist wirklich wichtig?

danach offizielle Verabschiedung, Zeit für Wellness



## Informationen & Anmeldung

Bitte senden Sie das ausgefüllte und unterschriebene Anmelde-Formular direkt per Mail an:

[willkommen@essenzielles.at](mailto:willkommen@essenzielles.at) oder [info@bewegungsrausch.at](mailto:info@bewegungsrausch.at)

oder per Post an: Bewegungsrausch, Dieselgasse 2A, 9020 Klagenfurt

Ich melde mich für das 3-tägige Camp, vom 8.-10. November 2019, im Thermenhotel Karawankenhof in Kärnten verbindlich an und akzeptiere die genannten Stornobedingungen.

Preis: 435,- im Doppelzimmer (EZ-Aufschlag 34,-/Tag); alle SVA-Versicherten können den Gesundheits-Hunderter einlösen und bezahlen damit nur **335,- im DZ**

Im Preis enthaltene Leistungen: 2 x Nächtigung mit Halbpension, 1 x Mittagsbuffet (Samstag), Nutzung des hoteleigenen Wellnessbereichs, umfassendes Seminarprogramm:

Ich benötige ein Doppelzimmer (nur mit Begleitperson buchbar)

Ich benötige ein Einzelzimmer

Name: ..... VSNR / Geburtsdatum: .....

Adresse: .....

Name Begleitperson: ..... VSNR / Geburtsdatum: .....

Tel.: ..... E-Mail: .....

Zahlungsinformation und Stornobedingungen: Nach Beendigung des Aktiv-Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch (aufrechte SVA-Krankenversicherung, Gesundheitshunderter noch nicht konsumiert) und Antrag auf einen SVA-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVA-Landesstelle € 100,- auf Ihr Konto gutgeschrieben.

Haftungsausschluss: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter bzw. die Trainer sind nicht für die Eignung der Teilnehmer am Sportprogramm und der Sportgäste verantwortlich. Jegliche Haftung für Schäden an Personen und Material wird seitens der Veranstalter und deren beauftragten Personen ausgeschlossen. Die Teilnahme an einem Aktiv Camp setzt voraus, dass es keine medizinischen Gegenindikationen gibt. Ihr Hausarzt hilft Ihnen, dies vor der Anmeldung abzuklären – die Teilnahme an einem SVA-Aktiv-Camp erfolgt in Ihrer eigenen Verantwortung. Im Hinblick auf die begrenzte Teilnehmerzahl werden Anmeldungen nach dem Zeitpunkt des Einlangens an das Hotel weitergeleitet. Bitte beachten Sie, dass bei Absagen der Veranstalter bzw. die Trainer gezwungen sind, sich an ihre jeweiligen Hotelvertragsbedingungen zu halten. Die angeführten Hotel- bzw. Paketpreise wurden mit den angeführten Häusern abgestimmt.

Hotelvertragsbedingungen: Kostenlose Stornierung bis 14 Tage vor Anreise gültig. Ab 14 Tage vor Anreise werden 70% des Gesamtarrangements in Rechnung gebracht. Ab 7 Tage vor Anreise werden 100% des Gesamtarrangements in Rechnung gebracht.

Unterschrift: .....