

Programm SPORTaktiv Schwimmcamp

Donnerstag

- 12.30 Begrüßung im Seminarraum Karawankenhof
- 13.00 – 15.00 1. Wassereinheit – Treffpunkt Sportbecken
- 15.30 – 17.00 Vortrag „Das 1x1 des Schwimmens“ Treffpunkt Seminarraum
- 19.00 – 21.00 Abendessen im Karawankenhof

Freitag

- 07.00 – 09.00 2. Wassereinheit – Treffpunkt Sportbecken
- 09.00 – 10.00 Frühstück im Karawankenhof
- 12.00 – 14.30 Mittagessen im Karawankenhof
- 12.00 – 14.00 3. Wassereinheit – Treffpunkt Sportbecken
- 15.00 – 16.00 Krafttraining in der KärntenTherme – Treffpunkt Ruheraum beim Sportbecken
- 19.00 – 21.00 Abendessen im Karawankenhof

Samstag

- 07.00 – 09.00 4. Wassereinheit – Treffpunkt Sportbecken
- 09.00 – 10.00 Frühstück im Karawankenhof
- 11.00 – 12.00 Rumpfstabilitätstraining in der KärntenTherme – Treffpunkt Ruheraum beim Sportbecken
- 12.00 – 14.00 Mittagessen im Karawankenhof
- Nachmittag zur freien Verfügung
- 18.30 – 21.00 Abendessen im Karawankenhof

Sonntag

- 07.00 – 09.00 5. Wassereinheit – Treffpunkt Sportbecken
- 09.00 – 10.00 Frühstück im Karawankenhof
- 10.30 – 11.00 Resümee & Ausblick – Treffpunkt Seminarraum
- bis 11.00 Check-Out

