



# AKTIV CAMP – SKILANGLAUF KLASSISCH /SKATING MIT GESUNDHEITSHUNDERTER FÜR SVS VERSICHERTE

19.12.2021-21.12.2021

Programmablauf:

1. Tag:

13:30 - 14:30 Uhr	Begrüßung, Information und Kurzvortrag Materialkunde, anschließend Ausgabe vom Leihmaterial und Materialcheck im Seminarraum und Zimmer beziehen
14:50 Uhr	Treffpunkt vor dem Hotel, gemeinsames Hingehen zur Parkloipe
15:00 – 16:30 Uhr	Warmup allgemein/ spezifische Imitationsübungen, Technik- und Ausdauer-schulung – klassische/skating Langlauftechnik in Gruppen
16:45 – 18:30 Uhr	Wellness
18:30 – 20:30 Uhr	Abendessen
20:30 – 21:30 Uhr	Impulsvortrag Ausdauertraining und Ernährung im Seminarraum

2.Tag:

8:00 – 9:00 Uhr	Frühstück
9:30 Uhr	Treffpunkt vor dem Hotel
9:35 – 11:15 Uhr	Warmup allgemein/ spezifische Imitationsübungen Technik- und Ausdauer-schulung– klassische/skating Langlauftechnik in Gruppen, anschließend Videoaufnahme
12:30 – 14:00 Uhr	Jause und Technik Videoanalyse im Seminarraum in Dreiergruppen
15:00 – 16:30 Uhr	Erlebnistour in Gruppen – klassische/skating Langlauftechnik
17:00 – 18:30 Uhr	Wellness
18:30 – 20:30 Uhr	Abendessen
20:30 – 21:30 Uhr	Impulsvortrag Psychoregulatives Training – Methoden-anwendung in der Praxis im Seminarraum

3. Tag:

8:00 – 9:00 Uhr	Frühstück
9:30 – 10:40 Uhr	Funktionstraining mit Kort-X Programm
11:00 Uhr	Check out