

Gemeinsam aktiv.

**BEST OF-TAG
5. JUNI / BEGINN 9.00 UHR**



Der Best Of-Tag in Niederösterreich ist eine kostenlose Veranstaltung für Versicherte der SVS.



Landgut Althof
2070 Retz
www.althof.at



Best Of - Bewegung und Entspannung

Wie gut und effizient Sie Ihre Arbeit erledigen, hängt nicht zuletzt von Ihrer persönlichen Fitness ab. Durch gezielte Bewegung und Entspannung können Sie Ihre Kraftreserven wieder auffüllen und beruflich und privat ausgeglichen, leistungsfähig und erfolgreich sein. Wir zeigen Ihnen Wege zu vermehrter Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Erfahren Sie in Theorie und Praxis - bei einem interaktiven Vortrag und in drei Workshops - wertvolle Tipps und Strategien auf den Ebenen der Bewegung und Entspannung.

Viel Vergnügen wünscht Ihnen



Mario Pulker
Vorsitzender des Landesstellenausschusses der SVS NÖ

Anmeldung

SVS Landesstelle Niederösterreich
05 08 08-9216 (Fr. Gradwohl, BA)
oder -9214 (Fr. Decker, BA MPH)
E-Mail: dlz.sg@svs.at

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einlangens berücksichtigt.

Das ausführliche Programm finden Sie unter www.svs.at

09:00 Uhr

Check in

09:30 Uhr

Begrüßung durch Dr. Johann Tritremmel, Leiter SVS Landesstelle NÖ
anschließend Interaktiver Vortrag über Bewegung und Entspannung
Inhalte in Theorie und Praxis:

- Wie Sie sich richtig bewegen - „ohne Qual“
- Methoden zur Steigerung der Ausdauer, der Kraft und der Beweglichkeit,
- gesunde Ausführung verschiedenster Freizeitsportarten
- Bewegungsprogramme, die täglich eingesetzt werden:
„Fit in 1 Minute“ noch fitter in 5 Minuten
- Stressbewältigungsstrategien
- Wie Sie sich in kurzer Zeit entspannen und Stress abbauen

11:45 - 12:45 Uhr

Workshops/Praxis: 1. Durchgang
Gruppe A: Entspannung
- Techniken zur psycho-physischen Entspannung
- Wie Sie sich in kurzer Zeit entspannen und Stress abbauen können
Entspannt in 1 Minute – Entspannter in 5 Minuten
- Techniken zur Aktivierung und Optimierung der Gehirnfunktionen

Gruppe B: Fit in 1 Minute – Fitter in 5 Minuten
- Kurze Bewegungsprogramme für den täglichen Gebrauch
- Übungen zur Förderung der geistigen Aktivierung und Fitness

Gruppe C: Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining
- Walking, Nordic Walking, Smovey-walking,

12.45 - 13.45 Uhr

Vitalbuffet

13.45 - 14:45 Uhr

Workshops 2. Runde

15.00 - 16.00 Uhr

Workshops 3. Runde

16.15 - 17:00 Uhr

Abschlussbesprechung und Preisverlosung