

# Gemeinsam aktiv.

**BEST OF-CAMP  
15. BIS 18. OKTOBER  
4 TAGE**



## Best Of-Camp in Niederösterreich

€ 351,- Paketpreis im DZ pro Person\*  
 - € 100,- Gesundheitshunderter\*  

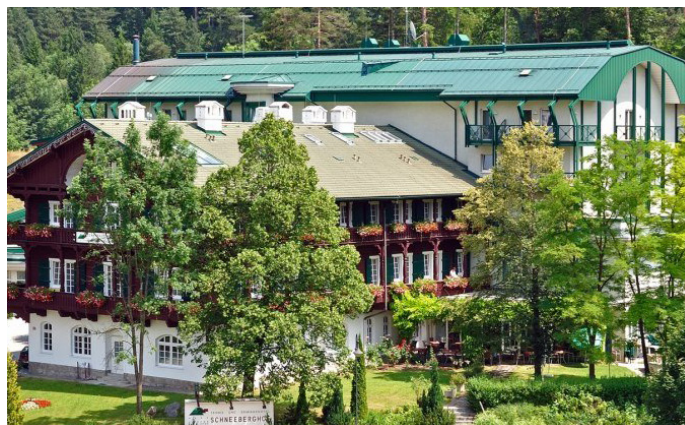

---

 € 251,- Investieren Sie in Ihre Gesundheit

\*pro Person im Doppelzimmer (Paketpreis Einzelzimmer € 405,- - € 100,- = € 305,-)  
 Nächtigungstaxe: € 2,40 pro Person und pro Tag



Schneeberghof  
 2734 Puchberg/Schneeberg  
[www.schneeberghof.at](http://www.schneeberghof.at)



Nach Beendigung des Aktiv-Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch (aufrechte SVS-Krankenversicherung; Gesundheitshunderter noch nicht konsumiert) und Antrag auf einen SVS Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS Landesstelle € 100,- auf Ihr Konto gutgeschrieben. Bis 4 Wochen vor der Veranstaltung kostenfrei, bis 10 Tage vor der Veranstaltung 50% der Arrangement-Kosten, bis zu 3 Tagen vor der Veranstaltung 70% der Arrangement-Kosten unter 3 Tagen vor der Veranstaltung 100% der Arrangement-Kosten. Darüber hinaus gelten die österreichischen Hotelvertragsbedingungen (ÖHVB) in der jeweils gültigen Fassung.

## Philosophie

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 ausgeglichener, leistungsfähig und erfolgreich sein. Unter der Anleitung von Dr. Martin Nehrer und Dr. Hannes Pratscher erfahren Sie in Theorie und Praxis die wertvollsten Tipps und Strategien auf den Ebenen der Ernährung, der Bewegung und Entspannung.

### Donnerstag, 15. Oktober 2020

**09:00 - 09:45 Uhr** Begrüßung, Organisatorisches, Aktives Kennenlernen  
**09:45 - 11:00 Uhr** Vortrag: Leistungsfähigkeit - Medizinische Trainingslehre  
**11:15 - 12:30 Uhr** FitnessProfil – Check your Body  
**12:30 - 14:00 Uhr** Mittagessen  
**14:00 - 14:30 Uhr** Entspannung  
 Techniken zur psycho-physischen Entspannung  
**14:45 - 16:30 Uhr** Grundlagen einer gesunden Ernährung in Theorie und Praxis (Zubereitung einfacher Zwischenmahlzeiten)  
**16:30 - 17:00 Uhr** Praxis: Bewegungsrituale für den täglichen Gebrauch  
**17:15 - 19:00 Uhr** Regeneration - Entspannung  
**19:00 Uhr** Abendessen

### Freitag, 16. Oktober 2020

**07:30 - 08:15 Uhr** Aktives Erwachen  
**09:15 - 10:30 Uhr** Theorie mit praktischen Elementen: Grundlagen eines gesundheitsorientierten Bewegens  
 - Bewegung wozu?  
 - Wie Sie sich richtig bewegen – „ohne Qual“  
 - Methoden zur Steigerung der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit und der koordinativen Fähigkeiten  
 - gesunde Ausführung verschiedenster Freizeitsportarten  
**10:45 - 12:15 Uhr** Praxis: Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-training: Walking, Nordic Walking, Smoveywalking, Laufen  
**12:30 - 14:00 Uhr** Mittagessen  
**14:00 - 14:45 Uhr** Entspannung  
**14:45 - 15:30 Uhr** Theorie mit praktischen Elementen: Wege zu einem gesunden Rücken  
 - Ursachen von Rückenbeschwerden  
 - wirbelsäulenschonendes Verhalten im Alltag (beim Sitzen, Liegen, Stehen, Heben, Bücken, Tragen)

**15:45 - 17:00 Uhr**

Praxis: Gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme  
 - Wie Sie in kurzer Zeit ihren Rücken stärken können!  
 - gezielte Dehnungs- und Kräftigungsgymnastik zur Stabilisierung der Wirbelsäule

**17:00 - 18:45 Uhr**  
**19:00 Uhr**

Regeneration - Entspannung  
 Abendessen

### Samstag, 17. Oktober 2020

**07:30 - 08:00 Uhr** Aktives Erwachen mit Yoga  
**08:15 - 09:15 Uhr** Frühstück  
**09:15 - 11:00 Uhr** Theorie: Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf- und Krafttraining  
 Praxis: - Aus dem Gleichgewicht in die Balance  
 - Techniken zur Aktivierung und Optimierung der Gehirnfunktionen  
**11:15 - 12:30 Uhr** Mittagessen  
**12:30 - 14:00 Uhr** Entspannung  
**14:00 - 14:45 Uhr** - Wie Sie sich in kurzer Zeit entspannen und Stress abbauen können  
**14:45 - 15:30 Uhr** Praxis: Bewegungsprogramme für den täglichen Einsatz: „Fit in 1 Minute“ - noch fitter in 5 Minuten!  
**15:30 - 17:00 Uhr** Praxis: Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-training  
**17:00 - 18:45 Uhr** Regeneration - Entspannung  
**19:00 Uhr** Abendessen

### Sonntag, 18. Oktober 2020

**07:30 - 08:30 Uhr** Aktives Erwachen mit Yoga  
**08:30 - 10:00 Uhr** Frühstück/Auschecken  
**10:00 - 11:30 Uhr** Vortrag: Zeitmanagement – Stressbewältigungsstrategien  
**11:45 - 13:15 Uhr** Auswertung Fitnessprofil, Zielvereinbarung  
**13:15 - 14:30 Uhr** Mittagessen  
**14:30 - 16:00 Uhr** Entspannung, Zusammenfassung  
**16:00 - 16:20 Uhr** Abschlussrunde, Feedback

## Anmeldung

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

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einlangens berücksichtigt.

Das ausführliche Programm finden Sie unter [www.svs.at](http://www.svs.at)