



Best of – Bewegung, Ernährung und Entspannung

24. bis 27. September 2021

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. 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.

Programm

- Theorie:
 - Leistungsfähigkeit - Medizinische Trainingslehre
 - Techniken psycho-physische Entspannung
 - Grundlagen gesunde Ernährung
 - Grundlagen gesundheitsorientiertes Bewegen
 - Wege zu einem gesunden Rücken
 - Entspannung
 - Zeitmanagement, Stressbewältigungsstrategien
- FitnessProfil inkl. Auswertung
- Praxis:
 - Bewegungsrituale für Alltag
 - Aktives Erwachen
 - Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining
 - Rückengymnastik
 - Yoga
 - Aus dem Gleichgewicht in die Balance

Seminarleitung

- Dr. Hannes Pratscher, Sportwissenschaftler
- Dr. Martin Nehrer, Arzt für Allgemeinmedizin und Sportmediziner
- Mag. Rita Teynor-Bark, Sportpädagogin

Zielgruppe

Aktiv erwerbstätige Selbständige der Landesstelle Niederösterreich



Hotel Schneeberghof
Wr. Neustädter Straße 24
2734 Puchberg/Schneeberg
schneeberghof.at

Preis

461,00 € Paketpreis*
- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

361,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, ohne Ortstaxe, EZ-Zuschlag 54 Euro

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Die Hotelvertragsbedingungen betreffend Stornokosten sind zu beachten!

Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Nächtigungen inkl. Vollpension im DZ bzw. EZ
- Seminarbetreuung
- Entspannung und Aktivität im hoteleigenen Wellness-Bereich

Teilnehmer sollten folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Sportbekleidung für innen und außen
- Sportschuhe für innen und außen
- Badebekleidung für Wellnessbereich
- Wind- und Regenjacke
- Bekleidung der Witterung entsprechend
- Yogamatte (wenn vorhanden)

Programm

Freitag, 24. September 2021

09:00-09:45 Uhr	Begrüßung und aktives Kennenlernen
09:45-11:00 Uhr	Theorie: Leistungsfähigkeit - Medizinische Trainingslehre
11:15-12:30 Uhr	FitnessProfil – Check your Body
12:30-14:00 Uhr	Mittagessen
14:00-14:30 Uhr	Theorie: Techniken zur psychophysischen Entspannung
14:45-16:30 Uhr	Theorie: Grundlagen einer gesunden Ernährung in Theorie und Praxis
16:30-17:00 Uhr	Praxis: Bewegungsrituale für den täglichen Gebrauch
17:15-19:00 Uhr	Regeneration - Entspannung
19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 25. September 2021

07:30-08:15 Uhr	Aktives Erwachen
09:15-10:30 Uhr	Theorie mit praktischen Elementen: Grundlagen eines gesundheitsorientierten Bewe-gens
10:45-12:15 Uhr	Praxis: Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining (Walking, Nordic Walking, Smoveywalking, Laufen)
12:30-14:00 Uhr	Mittagessen
14:00-14:45 Uhr	Regeneration – Entspannung
14:45-15:30 Uhr	Theorie mit praktischen Elementen: Wege zu einem gesunden Rücken
15:45-17:00 Uhr	Praxis: Gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme Wie Sie in kurzer Zeit ihren Rücken stärken können!
17:00-18:45 Uhr	Regeneration - Entspannung
19:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 26. September 2021

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
11:15-12:30 Uhr	Praxis: Aus dem Gleichgewicht in die Balance
12:30-14:00 Uhr	Mittagessen
14:00-14:45 Uhr	Theorie: Entspannung
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-Kreislauftraining
17:00-18:45 Uhr	Regeneration - Entspannung
19:00 Uhr	Abendessen

Montag, 27. September 2021

07:30-08:30 Uhr	Aktives Erwachen mit Yoga
08:30-10:00 Uhr	Frühstück und Check Out
10:00-11:30 Uhr	Theorie: 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 und Feedback

Eventuelle Änderungen vorbehalten.