

Ernährungs-Camp „Leichter werden leicht gemacht“

30. September bis 02. Oktober 2022

Sie haben all die strengen Diäten satt, denn Sie wollen weiterhin genießen? Fastenkuren sind nicht so Ihr Fall? Und trotzdem wollen Sie endlich wieder in Ihre Liebleshose passen! Dann sind Sie bei diesem Wochenende genau richtig. Erfahren Sie, wie Sie endlich den richtigen Weg zu Ihrem Wunschgewicht finden und ihn konsequent verfolgen. Starten Sie gleich am Montag darauf, in Minischritten neue Gewohnheiten zu festigen.

Geben Sie sich einen Ruck: Gehen wir es an diesem Wochenende gemeinsam an. Mit Gleichgesinnten macht es gleich doppelt Spaß und Sie werden voll motiviert in ein leichteres Leben starten.

Der Weg zum Wunschgewicht bleibt für viele ein Buch mit sieben Siegeln. Damit Sie Ihre überschüssigen Kilos endlich dauerhaft loswerden, verraten wir Ihnen die richtige Strategie. Es handelt sich nicht um ein Diätcamp mit kargen Diätmahlzeiten. Sie werden lernen, bei jeder Essentscheidung die schlankere Auswahl zu treffen. Praxisnahe Theorieeinheiten gepaart mit auflockernden Bewegungsübungen, gemeinsamer Wanderung und einem kulinarisch ansprechendem Kochworkshop runden das Wochenende ab.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Workshop – häufige Gründe einer Gewichtszunahme inkl. Erarbeitung persönlicher Stolpersteine und Auswege
- Was tun, damit die Kilos richtig purzeln – inkl. Tipps zur Selbstmotivation und Rückfallvorbeugung
- Kochworkshop: Kreative, gesunde Kochideen für schlanken Genuss
- Tipps zum Fett und Zucker sparen ohne Verzicht
- Antworten auf häufige Fragen beim Abnehmen
- Aktives Erwachen
- Bewegtes Wandern inkl. leichten Kräftigungsübungen

Zielgruppe

SVS Versicherte – auf Wunsch mit deren Begleitung

NEU IM CAMP-PROGRAMM
gratis
BIA-Messung im
Wert von mind.
50 Euro
Messung der Körper-
zusammensetzung
(Muskel-, Fettmasse,
Wasser)



JUFA Hotel Weinviertel – Eselsmühle***s
Seefeld 59-60
2062 Seefeld-Kadolz
jufahotels.com/hotel/weinviertel

Preis

375,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

275,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, ohne Ortstaxe, EZ-Zuschlag 46 Euro

Der Paketpreis wird vorab von der Seminarleitung in Rechnung gestellt. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Bis 28 Tage vor Camp-Start ist eine kostenlose Stornierung der Teilnahme möglich. Von 02.09.-15.09.2022 behält die Seminarleitung 35 %, von 16.09. bis 27.09.2022 75 % und ab 28.09.2022 100 % der gebuchten Leistung ein. Sie haben die Möglichkeit einen Ersatzteilnehmer zu nominieren, der ebenfalls bei der SVS versichert ist.

Seminarleitung

Team essenziell:

Mag. Sabine Bisovsky

Mag. Eva Unterberger

beide sind Ernährungswissenschaftlerinnen mit Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien und langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen auf Basis Vollpension
- Teilnahme am Seminar inkl. Kochworkshop
- Nutzung des hoteleigenen Wellnessbereichs

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

Festes Schuhwerk und Outdoor-Kleidung für Wanderung

Programm

Freitag, 30. September 2022

- 13:00-14:00 Uhr Begrüßung durch die SVS und essenziell, Vorstellung der SVS-Angebote
- 14:00-15:30 Uhr BIA-Messung: Die SVS bietet Ihnen die Möglichkeit einer kostenfreien Messung Ihrer Körperzusammensetzung. Außerdem bleibt Zeit zum entspannten Ankommen, Einchecken, Wandern, etc.
- 15:30-16:00 Uhr So interpretiere ich meinen BIA-Wert: Treffpunkt im Seminarraum
- 16:00-18:30 Uhr Beginn des Workshopteils:
Warum nehme ich ständig nur zu? Wir zeigen häufige Gründe auf, die zu Gewichtszunahme führen können und erläutern wie Ernährung, Bewegung, Psyche dabei zusammenspielen.
Wie starte ich am besten meinen Weg zum Wunschgewicht? Finden wir gemeinsam Ihre persönlichen Stolpersteine und räumen sie beiseite.
- 18:30 Uhr Abendessen

Samstag, 01. Oktober 2022

- 07:30-08:00 Uhr Aktives Erwachen
- ab 08:00 Uhr Frühstück
- 09:00-10:00 Uhr Was tun, damit die Kilos richtig purzeln – inkl. Tipps zur Selbstmotivation und Rückfallvorbeugung
- 10:00-12:30 Uhr Gruppe 1 – Kochworkshop: Kreative, gesunde Kochideen für schlanken Genuss
Wir zeigen Ihnen einfache, schnelle und leichte Gerichte, die gut tun und gut schmecken und geben Ihnen viele Einkaufs- und Kochtipps für den schlanken Essalltag.
- 10:00-11:30 Uhr Gruppe 2 – Fett und Zucker sparen ohne Verzicht – inkl. Gruppenübung, um Lieblingsrezepte fett- und zuckertechnisch zu entschärfen
- 11:30 Uhr Gruppe 2: Mittagessen im Hotel
- 13:30-14:30 Uhr Häufige Fragen beim Abnehmen – wir klären auf, was Sache ist.
- 14:30-15:00 Uhr Pause
- 15:00-16:30 Uhr „Bewegtes“ Wandern – inkl. leichten Kräftigungsübungen zwischendurch
- 19:00 Uhr Abendessen

Sonntag, 02. Oktober 2022

- 08:00-08:30 Uhr Aktives Erwachen
- ab 08:00 Uhr Frühstück und Check-Out
- 10:00-12:30 Uhr Gruppe 2 – Kochworkshop: Kreative, gesunde Kochideen für schlanken Genuss (siehe oben).
- 10:00-11:30 Uhr Gruppe 1 – Fett und Zucker sparen ohne Verzicht (siehe oben)
- 11:30 Uhr Gruppe 1: Mittagessen im Hotel
- 12:30 Uhr Feedbackrunde, Verabschiedung

Eventuelle Änderungen vorbehalten.