

Ernährungs-Camp „Mit Leichtigkeit in ein schlankeres Leben“

10. bis 12. März 2023

Überzeugen Sie sich davon, wie genussvoll der schlanke Weg sein kann und wie Bewegung richtig Spaß macht.

Sie haben all die strengen Diäten satt, denn Sie wollen weiterhin genießen? Fastenkuren sind nicht so Ihr Fall? Und beim Sport fehlt Ihnen die Motivation zum Dranbleiben? Dann sind Sie bei diesem Wochenende genau richtig. Folgen Sie endlich dem richtigen Weg zum Wunschgewicht. Wir wollen Sie davon überzeugen, dass der schlanke Weg ein sehr genussvoller sein und Bewegung eigentlich richtig Spaß machen kann.

Legen Sie gleich am Montag darauf los, in Mini-schritten 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.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA=Bioelektrische Impedanz-Analyse) inkl. Ergebnisbesprechung in der Gruppe
- Häufige Fragen beim Abnehmen – die richtigen Antworten
- So starte ich endlich meinen erfolgreichen Weg zum Wunschgewicht!
- Kochworkshop für Schlankschlemmer
- Austauschen statt verkneifen: So spare ich Fett und Zucker und kann weiterhin Gutes genießen
- Wie viel Zeit muss ich für ein effektives Training „opfern“?
- Was ist wichtiger - Ausdauer oder Kraft?
- Wie kann ich auf kreative Weise Bewegung in meinen Alltag bringen?
- Schnell & einfach: Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht
- Was tun bei Rückschlägen, Tipps zum Dranbleiben

Zielgruppe

Alle, die ein paar überschüssige Kilos dauerhaft verlieren möchten.



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



Hotel Fast
 Pittermann 3
 8254 Wenigzell
 hotel-fast.at

Preis

398,00 € Paketpreis*
-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
298,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, ohne Ortstaxe, EZ-Zuschlag 20 Euro, Unkostenbeitrag für Kochworkshop: 6 Euro pro Teilnehmer

Der Paketpreis wird vorab von der Seminarleitung in Rechnung gestellt. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheits-hunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Bis 4 Wochen vor Campstart ist eine kostenlose Stornierung des Camps möglich. Von 11.02. bis 03.03.2023 verrechnen wir 70 % und ab 04.03.2022 90 % der gebuchten Leistung. Sie haben die Möglichkeit einen Ersatzteilnehmer zu nominieren.

Seminarleitung

Mag. Sabine Bisovsky
 Ernährungswissenschaftlerin

Dr. Beate Taylor (ehemals Schrott)
 Medizinerin und Leichtathletin

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte inkl. Frühstück
- 2 x Mittagessen (Sa, So)
- 2 x Abendessen (Fr, Sa)
- 1 Theraband
- Benützung des „Frisch & G'sund SPA“
- Quellwasser, Tees sowie Snacks im Wellnessbereich

- Tasche mit Bademantel und Badetüchern für den Aufenthalt
- Nordic Walking Stöcke und Rucksack für die Dauer des Aufenthalts

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Kleidung für In- und Outdooraktivitäten
- festes Schuhwerk

Programm

Freitag, 10. März 2023

13:30-13:45 Uhr	Begrüßung, Organisatorisches
13:45-15:15 Uhr	BIA-Messung: Die SVS bietet Ihnen die Möglichkeit einer kostenfreien Messung Ihrer Körperzusammensetzung. Außerdem bleibt Zeit zum entspannten ‚Ankommen‘, Einchecken, etc.
15:15-15:45 Uhr	So interpretiere ich meinen BIA-Wert: Treffpunkt im Seminarraum
15:45-16:15 Uhr	Vorstellung der SVS-Angebote
16:15-18:15 Uhr inkl. Pause	Warum nehme ich ständig nur zu? Zusammenhang/eigene Beeinflussbarkeit von gesunder Ernährung, Bewegung, Psyche und deren Auswirkungen auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität So starte ich endlich meinen erfolgreichen Weg zum Wunschgewicht! Häufige Fragen beim Abnehmen die richtigen Antworten (z.B. darf ich naschen und kann trotzdem abnehmen? Ist Intervallfasten die Lösung für jeden? Gibt es gute und schlechte Futterverwerter?)
18:30 Uhr	Abendessen

Samstag, 11. März 2023

ab 07:30 Uhr	Frühstück
09:30-10:00 Uhr	Bewegung bewegt Ihre Gesundheit zum Guten: Warum ist Bewegung so wichtig für Körper, Seele & Geist? Wie viel Zeit muss ich für ein effektives Training „opfern“? Was ist wichtiger – Ausdauer oder Kraft?
10:00-11:30 Uhr	Gruppe 1 – Das 1x1 des Trainings in Theorie und Praxis: Wie kann ich auf kreative Weise Bewegung in meinen Alltag bringen? Was macht mir Spaß? Probieren Sie es aus – wir zeigen Ihnen verschiedene Möglichkeiten für Wiedereinsteiger
10:00-12:30 Uhr	Gruppe 2 – Kochworkshop: Kreative Kochideen für schlanke Genießer
12:00 Uhr	Mittagessen für Gruppe 1 im Hotel
14:00-15:00 Uhr	Austauschen statt verkneifen: So spare ich Fett und Zucker und kann weiterhin Gutes genießen
15:00-15:30 Uhr	Pause
15:30-16:30 Uhr	Schnell & einfach: Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht Training muss nicht immer kompliziert und hochwissenschaftlich sein. Sie lernen tolle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht kennen, mit denen Sie jederzeit und überall ein effektives Training gestalten können. Wir kräftigen damit Bauch, Rücken, Arme, Beine und Po. Auch die Ausdauer, Koordination und Dehnung kommen nicht zu kurz.
19:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 12. März 2023

ab 07:30 Uhr	Frühstück
09:30-10:00 Uhr	Gewicht verlieren ist nicht schwer – es zu halten aber sehr: Was tun bei Rückschlägen, Tipps zum Dranbleiben Mein persönlicher 1. Schritt in ein schlankeres Leben
10:00-11:30 Uhr	Gruppe 2 – Das 1x1 des Trainings in Theorie und Praxis: Wie kann ich auf kreative Weise Bewegung in meinen Alltag bringen? Was macht mir Spaß? Probieren Sie es aus – wir zeigen Ihnen verschiedene Möglichkeiten für Wiedereinsteiger
10:00-12:30 Uhr	Gruppe 1 – Kochworkshop: Kreative Kochideen für schlanke Genießer
12:00 Uhr	Mittagessen für Gruppe 2 im Hotel

Eventuelle Änderungen vorbehalten.