



Mental-Camp „FIT im Kopf“

27. bis 29. Oktober 2023

Geistig aktiv & vital bleiben bis ins hohe Alter.

Das Thema: „Wer rastet, der rostet!“ gilt nicht nur für die Muskeln, sondern besonders auch für das Gehirn. Die geistige Leistungsfähigkeit ist ein wesentlicher „Baustein“ für Lebensqualität und Zufriedenheit. In diesem vorwiegend praxisorientierten Camp lernen Sie eine Vielfalt an Möglichkeiten kennen, um das Gehirn auf Trab zu halten und mental „fit“ zu bleiben.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA=Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Theoretische Inhalte:
 - Wissenswertes über unser Gehirn
 - Denkprozesse und Gedächtnisfunktionen
 - Stressoren im Alter
 - Tipps für unsere Gehirngesundheit
- Kognitive Übungen zur Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit:
 - Wahrnehmungsübungen, um die Sinne zu aktivieren
 - Merk-würdige Techniken kennenlernen
 - Wortspiele für den Wortschatz, welche Sprachgewandtheit und Denkflexibilität verbessern
- Koordinations-, Feinmotorik- und Rythmus-übungen für die Förderung des Denkvermögens, der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens,
 - inkl. Gehirntraining unterwegs – Brain Walking und Smovey Training.
- Entspannung mit „Feel-good-Übungen“
- Zeit zum Faulenzen in der Wellnessoase

Seminarleitung

Eva-Maria Mader

Dipl. Lebens- & Sozialberaterin, Lern-Denk- und Gedächtnistrainerin für Erwachsenenbildung und Gesundheitsvorsorge, Kort.X® Gehirntrainerin

Zielgruppe

Aktive SVS-Versicherte oder Senioren 55+, die für ihre Gehirnfitness etwas tun wollen – auf Wunsch mit Begleitung

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



Faulenzerhotel Schweighofer
Friedersbach 53
3533 Friedersbach
faulenzerhotel.at

Preis

322,00 € Paketpreis*
-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
222,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe; EZ-Zuschlag 30 Euro.

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheits-hunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: bis 1 Monat vor Anreise: keine Stornogebühren, 4-1 Wochen vor Anreise: 70 % der Gesamtkosten, weniger als 1 Woche vor Anreise: 90 % der Gesamtkosten

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen im Wohlfühlzimmer
- 1. Tag: Mittag- und Abendessen
- 2. Tag: Frühstück, Mittag- und Abendessen
- 3. Tag: Frühstück, Mittagessen
- Nutzung der Faulenzeroase
- Badetasche inkl. Bademantel, Badetuch & Badeschlapfen
- Seminarbetreuung

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Kleidung für „Indoor“ und wetterfeste Kleidung für „Outdoor“
- Wanderschuhe/Turnschuhe
- evtl. Walkingstöcke, Trinkflasche
- Smovey's, wenn vorhanden, ansonsten werden sie von der SVS für das Training zur Verfügung gestellt
- Badebekleidung für den Wellnessbereich

Programm

Freitag, 27. Oktober 2023

| | |
|-----------------|---|
| bis 10:00 Uhr | Ankommen |
| 10:00-11:00 Uhr | Begrüßung durch die SVS und Seminarleitung, aktives Kennenlernen, Gruppeneinteilung |
| 11:00-12:00 Uhr | Gruppe 2 – BIA-Messung: Die SVS bietet Ihnen die Möglichkeit einer kostenfreien Messung Ihrer Körperzusammensetzung. Gruppe 1 – Wissen: Powerzentrale Gehirn – Entzauberte Mythen und erfreuliche Wahrheiten Praxis: Start mit Wahrnehmungs- und Abrufübungen |
| 12:00-13:00 Uhr | Gruppe 1 – BIA-Messung: Die SVS bietet Ihnen die Möglichkeit einer kostenfreien Messung Ihrer Körperzusammensetzung. Gruppe 2 – Wissen: Powerzentrale Gehirn – Entzauberte Mythen und erfreuliche Wahrheiten Praxis: Start mit Wahrnehmungs- und Abrufübungen |
| 13:00-14:00 Uhr | Mittagessen |
| 14:00-14:30 Uhr | Pause |
| 14:30-16:00 Uhr | Raus in die Natur: Schwungvoll unterwegs mit Smovey Ringen, inkl. Koordinationsübungen bei den Zwischenstopps |
| 16:00-16:30 Uhr | Pause |
| 16:30-18:00 Uhr | Wissen: Stressoren im Alter – Routinen, Denkblockaden, Vergessen; Gesprächsimpulse für Gruppengespräch Praxis: Entspannt in den Abend mit „Good-feel-Übungen“ |
| 18:00-19:00 Uhr | Abendessen |

Samstag, 28. Oktober 2023

| | |
|-----------------|---|
| 07:30-09:00 Uhr | Frühstück vom Buffet |
| 09:00-10:30 Uhr | Wissen: Unser Gedächtnis – wie funktioniert's?; Links und Rechts – Fakten und Mythen über unsere Gehirnhälften Praxis: Übungen für Konzentration, Merkfähigkeit, Wortschatz und Denkflexibilität |
| 10:30-10:45 Uhr | Pause |
| 10:45-12:00 Uhr | Praxis: Fingergymnastik; Rhythmus-Übungen; Namen, Zahlen, Pinn-codes... Merk-würdige Techniken kennenlernen |
| 12:00-13:00 Uhr | Mittagessen |
| 13:00-14:00 Uhr | Pause |
| 14:00-16:00 Uhr | Raus in die Natur: Brainwalking = Bewegung + Denkaufgaben + Sinnesaktivierung , unterwegs |
| 16:00-18:00 Uhr | Zeit für sich – Entspannung in der Faulenzeroase |
| 18:00-19:00 Uhr | Abendessen |

Sonntag, 29. Oktober 2023

| | |
|------------------|--|
| 07:30- 09:00 Uhr | Frühstück vom Buffet |
| 09:00-09:30 Uhr | Check-Out |
| 09:30-10:30 Uhr | Zusammenfassung „Hirnfitness L.E.B.E.N.“ – Auswirkung auf Gesundheit und Lebensqualität im Alter Handout und Übungsblätter für zu Hause |
| 10:30-12:00 Uhr | Vorstellung der SVS Angebote, Feedbackrunde und Verabschiedung |
| 12:00-13:00 Uhr | Mittagessen |

Eventuelle Änderungen vorbehalten.