

SVS-Gesundheitswoche Fit & G'sund

Ein gesunder Lebensstil umfasst drei Säulen: Bewegung, Ernährung und seelisches Wohlbefinden. Erleben und erlernen Sie, wie man eine umfassende gesunde Lebensführung auch im Alltag einfach umsetzen kann!

Im Rahmen der Gesundheitswoche erfahren Sie, wie Sie Ihren Lebensstil gesünder gestalten können um gesundheitliche Risikofaktoren rechtzeitig zu erkennen und zu verringern.

Es erwartet Sie eine spannende Kombination aus theoretischen Inhalten und praktischen Übungen. Alle Themen werden von Fachspezialisten in Theorie und viel Praxis vermittelt.

Programm:

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Gesundheits- und Fitness-Check
- Vorteile und Auswirkungen eines gesunden Lebensstils auf die Gesundheit
- Informationen zur Vorbeugung typischer Zivilisationskrankheiten
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining
- Stressmanagement & Entspannungseinheiten
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps für einen gesunden Lebensstil

Den vorläufigen Programmablauf finden Sie im Anhang

Ca. sechs Monate nach der Grundwoche findet ein 3-tägiger **Auffrischer** zur Vertiefung und Reflexion der Themen der Grundwoche sowie mit neuen Inhalten statt.

Die **Teilnahme am gesamten Programm ist verpflichtend**. Ein Fernbleiben ist nur in begründeten Fällen (z.B. wegen Krankheit) und entsprechender Abmeldung gestattet.

Im Interesse der Gemeinschaft ist es wichtig, zu allen Programmpunkten **pünktlich** zu erscheinen.



Hotel SIMON – das Vitalhotel,

Am Kurpark 3, 7431 Bad Tatzmannsdorf
Tel. 03353/7017, Mail: info@vitalhotel.at
www.dasvitalhotel.at

An- und Abreise:

Reisen Sie bitte zu der Gesundheitswoche so an, dass Sie am **Anreisetag bis spätestens 13:30 Uhr** eintreffen. Das Programm beginnt bereits unmittelbar nach der Anreise. Die Kosten für die An- und Abreise sind selbst zu tragen.

Am Abreisetag endet der Aufenthalt nach dem gemeinsamen Mittagessen.

Unterbringung & Verpflegung:

Die Unterbringung erfolgt grundsätzlich in Einzelzimmern. Die Verpflegung erfolgt auf „Vollpension-Basis“, d.h. Frühstück, Mittag- und Abendessen sind inkludiert. Die Getränke sind von Ihnen selbst zu bezahlen. Medizinisch begründete Diäten während des Aufenthaltes und/oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten teilen Sie bitte vor Beginn des Aufenthaltes der Unterkunft mit.

Begleitpersonen:

Eine Teilnahme von Begleitpersonen als Privatzahler an der Gesundheitswoche ist nur gestattet, wenn das vorgesehene Programm dadurch nicht beeinträchtigt wird. Die Teilnahme ist ausschließlich bei freien Kapazitäten und auf Selbstkostenbasis möglich. Die SVS übernimmt keinerlei Haftung und Kosten für die teilnehmenden Begleitpersonen. Die Verrechnung hat direkt mit dem Vertragspartner zu erfolgen. Wenn Sie eine Begleitperson zum Aufenthalt mitnehmen möchten, wenden Sie sich bitte direkt an das Hotel.

Mitnahme von Haustieren:

Die Möglichkeit zur Mitnahme von Haustieren ist direkt mit dem Hotel abzuklären.

Erkrankung:

Falls Sie erkranken und/oder einen Arzt benötigen, melden Sie sich bitte bei Ihrer Ansprechperson vor Ort (wird Ihnen zu Beginn bekannt gegeben). Sollten Sie beim Aufenthalt länger erkranken und nicht mehr am Programm teilnehmen können, ist der Aufenthalt abzubrechen.

Stornobedingungen:

Wird das Gesundheitsangebot ohne ärztlich bestätigte Krankheit innerhalb von 28 Tagen vor Beginn abgesagt oder vorzeitig abgebrochen, sind die anfallenden Stornokosten selbst zu tragen.

- Bei Absagen bis 14 Tage vor Beginn des Gesundheitsangebotes 20% des Leistungstagsatzes für die Dauer des Gesundheitsangebotes
- Bei Absagen bis 7 Tage vor Beginn des Gesundheitsangebotes 40% des Leistungstagsatzes für die Dauer des Gesundheitsangebotes
- Bei Absagen kürzer als 7 Tage vor Beginn des Gesundheitsangebotes 70% des Leistungstagsatzes für die Dauer des Gesundheitsangebotes
- Bei Abbruch 100% des Leistungstagsatzes für die nicht in Anspruch genommenen Leistungstage bis zum Ende des Gesundheitsangebotes

Haftung:

- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Die SVS ist nicht für die Eignung der Teilnehmer am Bewegungs- und Untersuchungsprogramm verantwortlich. Jegliche Haftung für Schäden an Personen und Material wird seitens der SVS und deren beauftragten Personen ausgeschlossen.
- Die Mitnahme von anderen Teilnehmern in Ihrem Privat-PKW bzw. die Mitfahrt im Privat-PKW anderer Personen erfolgt auf eigenes Risiko. Die SVS übernimmt im Schadensfall keine Haftung.

Folgendes ist zur Gesundheitswoche mitzubringen:

- Ausweis (z.B. Reisepass, Personalausweis,...)
- e-Card
- ausreichend Kleidung, abgestimmt auf die Jahreszeit und Wetterlage
- Hausschuhe
- Sportbekleidung Indoor und Outdoor
- Sportschuhe (ev. Laufschuhe, Hallenschuhe)
- Badebekleidung, Badeschlapfen
- Trinkflasche für Bewegungseinheiten
- kleiner Rucksack
- falls vorhanden: Pulsuhr, Nordic Walking-Stöcke, Gymnastikmatte

Einen schönen Aufenthalt und viel Erfolg bei der weiteren Umsetzung zuhause wünscht Ihnen das Team der Gesundheitsförderung der SVS!



Wochenplan SVS-Gesundheitswoche Fit & G'sund im Vitalhotel Simon

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				Morgengymnastik			
	Frühstück						
Vormittag		09:00 - 10:30 <ul style="list-style-type: none"> Vortrag: Bewegung wozu? Gesundheitsorientierte Bewegung 11:00 - 12:00 <ul style="list-style-type: none"> SVS Fitnesstest 	09:00 - 11:30 <ul style="list-style-type: none"> Vortrag: Vorteile und Auswirkungen eines gesunden Lebensstils aus medizinischer Sicht 11:30 - 12:00 <ul style="list-style-type: none"> Einführung Krafttraining 	09:00 - 10:00 <ul style="list-style-type: none"> Mentale Fitness Koordinationsübungen Gehirntraining 10:00 - 12:00 <ul style="list-style-type: none"> Ausdauertraining 	09:00 - 10:00 <ul style="list-style-type: none"> Ergonomie 10:30 - 12:00 <ul style="list-style-type: none"> Pulskontrolliertes Ausdauertraining Lauf und Ganganalysen 	09:00 - 11:00 <ul style="list-style-type: none"> Krafttraining Wiederholung der wichtigsten Übungen 11:00 - 12:00 <ul style="list-style-type: none"> Zielfestlegung Umsetzungsstrategien 	<ul style="list-style-type: none"> Check Out 9:30 - 12:00 <ul style="list-style-type: none"> Einführung in Körperübungen aus dem Yoga und verschiedene Entspannungstechniken
	Mittagessen						
Nachmittag	14.00 bis 17.00 <ul style="list-style-type: none"> Begrüßung/Aktives Kennenlernen/ Organisatorisches Ausdauerpraxis Koordination 	14:00 - 15:00 <ul style="list-style-type: none"> Einführung Entspannung 15.00 - 16:30 <ul style="list-style-type: none"> Einführung gesundheitsorientiertes Ausdauertraining Dehnungs- und Mobilisierungsübungen 	13.30 -16.00 BIA Messung 14:00 - 16.00 <ul style="list-style-type: none"> Vortrag: Gesunde Ernährung aus ärztlicher Sicht 	Wellnesseinrichtung Hotel	14:00 - 16:00 <ul style="list-style-type: none"> Mentale Gesundheit Stress und Stressbewältigung Entspannung 	13:30 - ca. 15:30 <ul style="list-style-type: none"> Vorstellung SVS-Gesundheitsangebote SMARTER Ziele für Zuhause Feedback 	
	Abendessen						
Abend							

Kurzfristige Änderungen vorbehalten! Den detaillierten Ablaufplan erhalten Sie am Anreisetag vor Ort!