

## SVS-Gesundheitswoche Gesunder Rücken

**Erfahren Sie, wie Sie Ihren Rücken mit einem gesunden Lebensstil, regelmäßiger Bewegung und der richtigen Körperhaltung stärken können!**

Das Ziel der Gesundheitswoche ist es, die Gesundheit und Lebensqualität mit Schwerpunkt auf einen gesunden Rücken zu erhalten, zu stärken bzw. wieder zu erlangen. Die Trainer und Experten vermitteln Zusammenhänge und Auswirkungen von Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit und deren positiven Einfluss auf den Rücken.

Im sprichwörtlichen Sinne: Wir wollen Ihnen den Rücken stärken!

### Programm:

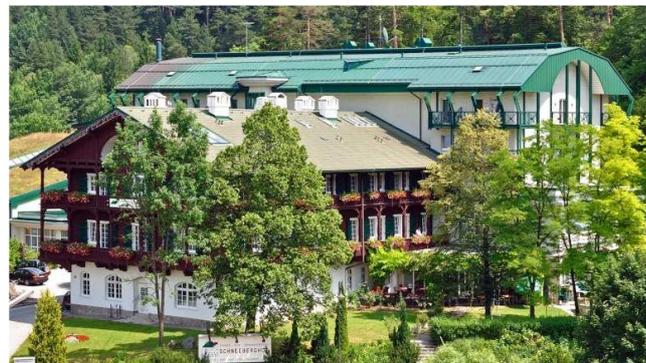
- Rücken-Testung (inkl. Auswertung)
- Haltungsanalyse und Haltungskompetenz
- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz- Analyse)
- Erlernen eines rückschonenden Verhaltens und Rückenkräftigung
- Erlernen verschiedener Ausgleichs- und Entlastungsübungen für berufsspezifische Anforderungen
- Stressmanagement & Entspannungseinheiten im Zusammenhang mit der Rückengesundheit
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps

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

**Den vorläufigen Programmablauf finden Sie im Anhang.**

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 Schneeberghof

Wiener Neustädterstraße 24  
2734 Puchberg am Schneeberg  
[www.schneeberghof.at](http://www.schneeberghof.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 können nicht mehr am Programm teilnehmen, 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 Gesunder Rücken in Puchberg

	Zeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
	07:30				Aktiv in den Tag			Aktiv in den Tag
<b>Frühstück</b>								
<b>Vormittag</b>	09:00		Vortrag: Gesundheitsorientierte Bewegung	Vortrag: Die Wirbelsäule aus medizinischer Sicht & BIA-Messung	Vortrag: Die Wirbelsäule aus medizinischer Sicht	Ergonomie: Haltungsanalyse & Haltungskompetenz	Praxis: Krafttraining – Whlg. der wichtigsten Übungen	Check Out
			Rückentest	Praxis: Einführung Krafttraining	Praxis: Fußgymnastik & Wirbelsäule im täglichen Leben	Praxis: Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining inkl. Dehnungs- und Mobilisierungsübungen	Umsetzungsstrategien	Vorstellung SVS Angebote, Gesundheitskompetenz & SMARTER Ziele, Feedbackrunde
					Krafttraining			
<b>Mittagessen</b>								
<b>Nachmittag</b>	14:00	Begrüßung & Vorstellung	Einführung Entspannung (1 EH)	Vortrag: Gesunde Ernährung in Theorie und Praxis	Freie Zeit, z.B. zur Nutzung des Wellnessbereiches	Vortrag: Mentale Gesundheit in Theorie & Praxis	Apalys – Wirbelsäulenbelastungstest	
		Praxis: Walk & Talk	Praxis: Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining inkl. Dehnungs- und Mobilisierungsübungen					
<b>Abendessen</b>								
<b>Abend</b>		Freie Zeit, z.B. zur Nutzung des Wellnessbereiches						

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

# Wochenplan SVS-Auffrischer Gesunder Rücken

## im Hotel Schneeberghof, Puchberg

	Zeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3
	07:30		Aktives Erwachen	
		<b>Frühstück</b>		
<b>Vormittag</b>	ab 09:00		Hilfe zur Selbsthilfe – Ergonomische Tipps für die Wirbelsäule & Ziele	Workshop Gesunde Ernährung in Theorie und Praxis 09:30
			Praxis: Krafttraining – Whlg. der wichtigsten Übungen	BIA-Messung (parallel zu Workshop Gesunde Ernährung)
				Abschlussrunde & Feedback
		<b>Mittagessen</b>		
<b>Nachmittag</b>	ab 14:00	Begrüßung, Erfahrungsaustausch, Whlg. Grundlagen der Bewegung	Koordinations- und Gleichgewichtstraining für die Tiefenmuskulatur	
		Rückentest	Workshop Mentale Gesundheit & Entspannung	
		Praxis: Gesundheits- orientiertes Ausdauertraining		
		<b>Abendessen</b>		
<b>Abend</b>		Freie Zeit, z.B. zur Nutzung des Wellnessbereiches		

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