

SVS-Gesundheitswoche Fit & G'sund für Senioren

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:

- Gesundheits- und Fitness-Check
- Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Vorteile und Auswirkungen eines gesunden Lebensstils auf die Gesundheit
- Informationen zur Vorbeugung typischer Zivilisationskrankheiten
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining
- Seelische Gesundheit – Impulse zur Steigerung der Lebensfreude
- 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.



Gesundheitsresort Königsberg

Am Kurpark 1, 2853 Bad Schönanu

www.gesundheitsresort-koenigsberg.at

An- und Abreise:

Sie werden ca. 3-4 Tage vor Ihrem Anreisetermin von einem Mitarbeiter des Gesundheitsresort Königsberg kontaktiert um Ihren **Anreisezeitpunkt bis spätestens 13:30 Uhr** zu planen.

Ihr ärztliches Erstgespräch ist dann bereits für Sie reserviert. Bitte beachten Sie, dass das Programm bereits unmittelbar nach der Anreise beginnt und planen Sie daher genügend Zeit ein.

Wir weisen darauf hin, dass die Kosten für die Anreise selbst zu tragen sind. Am **Abreisetag** endet der Aufenthalt nach dem gemeinsamen Mittagessen.

Die Zimmer stehen bis 11:00 zur Verfügung. Gerne bewahren wir Ihr Gepäck bis zur Abreise für Sie auf.

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:

Auch 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)
- Bademantel wird kostenlos vom Hotel zur Verfügung gestellt
- Badebekleidung (auch wenn Sie Nichtschwimmer/in sind)
- Badetuch, Badeschlapfen
- Trinkflasche für Bewegungseinheiten, kleiner Rucksack
- falls vorhanden: Pulsuhr
- Nordic Walking-Stöcke und Gymnastikmatte werden kostenlos vom Hotel zur Verfügung gestellt

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

Wochenplan SVS-Gesundheitswoche Fit & Gesund für Senioren im Gesundheitsresort Königsberg, Bad Schönau

	Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	07:00-09:00	Frühstück						
Vormittag	09:00		Ärztliche Untersuchungen	Bewegung Koordination Gleichgewicht (1 EH)	Bewegung Ausdauer (1 EH)	Bewegung Kraft (1 EH)	Bewegung Ausdauer (1 EH)	Coaching Gesundheitskompetenz, SVS Angebote, Feedbackrunde & Verabschiedung (2 EH)
	10:00		Bewegung Ausdauer (1 EH)	BIA-Messung und individuelle Besprechung*		Gedächtnistraining (1,5, EH)	Workshop Arzt (1,5 EH)	
	11:00	Ärztliche Untersuchungen	Fitnessstest		Ernährung Grundlagen (1 EH)			
	11:30-13:00	Mittagessen						
Nachmittag	14:00	Begrüßung & Kennenlernen	Fitnessstest	Bewegung Kraft (1 EH)	Mentale Gesundheit Ziele (1 EH)	Workshop Ergonomie (1 EH)	Entspannung (0,5 EH)	
	15:00		Bewegung Koordination Gleichgewicht (1 EH)	Mentale Gesundheit Grundlagen (1 EH)		Workshop Ernährung (1,5 EH)		
	16:00	Bewegung Grundlagen (1 EH)	Entspannung (0,5 EH)		Bewegung Kraft (0,5 EH)			
	17:00	Workshop Arzt (1 EH)						
	18:00-19:00	Abendessen						
Abend	Freizeitprogramm – Wellnessbereich – zur freien Verfügung							

*1x pro Gast

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

Programm Auffrischer - SVS-Gesundheitswoche Fit & G'sund für Senioren im Gesundheitsresort Königsberg, Bad Schönau

	Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch
	07:00-09:00	Frühstück		
Vormittag	09:00		Workshop Mentale Gesundheit (1,5 EH)	Bewegung Ausdauer (0,5 EH)
	10:00		Bewegung Kraft (1 EH)	Bewegung Kraft (0,5 EH)
	11:00		Workshop Bewegung (0,5 EH)	Feedbackrunde & Verabschiedung (1 EH)
	11:30-13:00	Mittagessen		
Nachmittag	14:00	Begrüßung (0,5 EH)	Bewegung Ausdauer (1 EH)	
	15:00	BIA-Messung und individuelle Besprechung*	Workshop Ernährung (1,5 EH)	
	16:00	Fitnessstest		
	18:00-19:00	Abendessen		
Abend	Freizeitprogramm – Wellnessbereich – zur freien Verfügung			

**1x pro Gast*

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