

## SVS-Gesundheitswoche Mental Fit & G'sund

Die seelische Gesundheit zu stärken, Stress und Belastungen vorzubeugen bzw. gut damit umzugehen sind wesentliche Faktoren für ein gesundes Leben.

Mit der Gesundheitswoche Mental Fit & G'sund unterstützen wir Sie, Ihre persönlichen Energiequellen kennenzulernen und daraus zu schöpfen. Es erwartet Sie eine spannende Kombination aus theoretischen Inhalten und praktischen Übungen.

Alle Themen werden von Fachspezialisten in Theorie und viel Praxis vermittelt.

Begleitet werden die Einheiten mit Anregungen zu gesundem Essen und Trinken, Bewegung und Entspannungsübungen.

### Programm:

- Psychologische Gruppengespräche
- Strategien zur Psychohygiene
- Vermittlung und Erarbeitung von Lösungsstrategien im Umgang mit Stress, belastenden Lebenssituationen, Krisen, Verlusterfahrungen oder bestehenden Konflikten
- Entspannungseinheiten
- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining für den seelischen Ausgleich
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps für mehr Energie

Den vorläufigen Programmablauf finden Sie im Anhang.

Ca. sechs Monate nach der Grundwoche findet eine **Auffrischungswoche** 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.



**Thermalhotel Fontana \*\*\*\*superior**  
Alfred Merlini-Allee 6, 8490 Bad Radkersburg  
[www.hotelfontana.at](http://www.hotelfontana.at)

### An- und Abreise:

Reisen Sie bitte zu der Gesundheitswoche so an, dass Sie am **Anreisetag bis spätestens 16:00 Uhr eintreffen**. 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.

### 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 vor dem Aufenthalt direkt mit der Unterkunft 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 und Badeschlappen
- Trinkflasche für Bewegungseinheiten
- kleiner Rucksack
- falls vorhanden: Pulsuhr

Bademantel, Badetuch, Nordic Walking-Stöcke und Gymnastikmatte werden 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 Grundwoche der SVS-Gesundheitswoche Mental Fit und G'sund

Thermalhotel Fontana in Bad Radkersburg

|  | Tag 1   | Tag 2   | Tag 3  | Tag 4   | Tag 5  | Tag 6   | Tag 7  |
|--|---|---|--|---|--|---|--|
| Aktiv-, Rahmen- und Unterhaltungsprogramm des Hauses entnehmen Sie bitte dem Veranstaltungsprogramm (Rezeption) oder der Morgenpost (Speisebereich/Frühstück)! |   |   |  |   |  |   |  |
| Frühstück  |   |   |  |   |  |   |  |
| Vormittag  | Check In bis 16:00 Uhr  | Willkommensgespräch inkl. Einführung ins Programm | Workshop Wie bewege ich mich richtig?          | Vortrag/Workshop Psych. Gesundheit aus med. Sicht | Vortrag / Workshop Ernährung: Genuss der Sinne(e) macht                            | SVS Gesundheitsangebote Gesundheitskompetenz Qualitätssicherung | Gruppengespräch bzw. Workshop Mentale Gesundheit |
|  |   | Gruppengespräch bzw. Workshop Mentale Gesundheit  | BIA-Messungen inkl. indiv. Ergebnisbesprechung | Gruppengespräch bzw. Workshop Mentale Gesundheit  | Ausgleichsübungen  |   |  |
|  |   |   | Entspannungsmassagen (1 Mas./TN)               |   |  |   |  |
| Mittagessen  |   |   |  |   |  |   |  |
| Nachmittag   | Begrüßung Organisatorische Hinweise   | Einführung Entspannung                            | Ausdauertraining im Freien für Jedermann       | Entspannung                                       | Individuelle Freizeitgestaltung (z.B. Ausflüge, Bewegung, Wellness, Erholung ....) | Ausdauertraining im Freien für Jedermann                        |  |
|  |   | Kraft- und Sensoriktraining – Immer und überall   |  | Gruppengespräch bzw. Workshop Mentale Gesundheit  |  |   |  |
| Abendessen   |   |   |  |   |  |   |  |
| Abend  | Individuelle Freizeitgestaltung (z. B. Möglichkeit zur Benützung des Wellnessbereiches, Erholung, Bewegung ...) |   |  |   |  |   |  |

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

# Wochenplan Auffrischer der SVS-Gesundheitswoche Mental Fit und G'sund

Thermalhotel Fontana in Bad Radkersburg

|            | Tag 1  | Tag 2   | Tag 3  | Tag 4  | Tag 5   | Tag 6  | Tag 7  |
|------------|--|---|--|--|---|--|--|
|            | Aktiv-, Rahmen- und Unterhaltungsprogramm des Hauses entnehmen Sie bitte dem Veranstaltungsprogramm (Rezeption) oder der Morgenpost (Speisebereich/Frühstück)! |   |  |  |   |  |  |
|            | Frühstück  |   |  |  |   |  |  |
| Vormittag  | Check In<br>bis<br>16:00 Uhr   | Willkommens-<br>gespräch<br>Mentale<br>Gesundheit         | Ausgleichs-<br>übungen                                 | Workshop<br>Bewegung:<br>Reflexion und neue<br>Ziele   | Ausdauertraining<br>im Freien<br>für Jedermann  |  | Gruppengespräch<br>bzw. Workshop<br>Mentale Gesundheit<br>inkl. Ausblick<br>neue Ziele |
|            |  | Gruppengespräch<br>bzw. Workshop<br>Mentale<br>Gesundheit | BIA-Messungen<br>inkl. indiv. Ergebnis-<br>besprechung |  | Vortrag / Workshop<br>Ernährung:<br>Vertiefung des<br>Erlernen und<br>Finden neuer Ziele          | Qualitätssicherung<br>Feedback--Runde          |  |
|            |  |   | Entspannungs-<br>massagen<br>(1 Mas./TN)               | Gruppengespräch<br>bzw. Workshop<br>Mentale Gesundheit |   |  | Entspannung<br>inkl. Abschluss   |
|            | Mittagessen  |   |  |  |   |  |  |
| Nachmittag |  |   |  |  | Individuelle<br>Freizeitgestaltung<br>(z.B. Ausflüge,<br>Bewegung,<br>Wellness,<br>Erholung ....) | Ausdauertraining<br>im Freien<br>für Jedermann |  |
|            |  | Entspannung   | Kraft- und Sensomotoriktraining –<br>Immer und überall | Entspannung  |   |  |  |
|            | Begrüßung<br>Organisatorische<br>Hinweise  |   |  | Gruppengespräch<br>bzw. Workshop<br>Mentale Gesundheit |   |  |  |
|            | Abendessen   |   |  |  |   |  |  |
| Abend      | Individuelle Freizeitgestaltung (z. B. Möglichkeit zur Benützung des Wellnessbereiches, Erholung, Bewegung ...)  |   |  |  |   |  |  |

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