

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:

- 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
- 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.



Hotel die Post

Dorfstraße 64, 9546 Bad Kleinkirchheim
www.diepost.com

An- und Abreise:

Reisen Sie bitte zu der Gesundheitswoche so an, dass Sie am **Anreisetag bis spätestens 14:00 Uhr** eintreffen. Die Kosten für die An- und Abreise sind selbst zu tragen.

Am Abreisetag endet der Aufenthalt nach dem gemeinsamen Mittagessen bzw. am frühen Nachmittag.

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.

BIA Messung:

Zu Beginn der Woche ist eine Bioelektrische Impedanzanalyse (= BIA-Messung) für alle Teilnehmer vorgesehen. Dabei wird ein schwacher Wechselstrom durch den Körper geleitet. Aus dem Widerstand, den der Körper dem Wechselstrom entgegensetzt, werden die Fett-, Wasser- und Muskelanteile des Körpers errechnet. Um möglichst präzise Messergebnisse zu erzielen, ersuchen wir Sie, die nachstehenden Hinweise zu berücksichtigen:

- **Nahrungskarenz:** vor der Messung nichts essen – möglichst zwei Stunden Abstand zwischen letzter Mahlzeit und Messung – dies ist notwendig, weil die Masse der Speisen bei der Gewichtsmessung miterfasst wird und dadurch Messungsungenauigkeiten verursacht werden können.
- **Flüssigkeit:** möglichst 30 bis 60 Minuten vor der Messung nichts mehr trinken
- **Sport:** direkt vor der Messung und am Vortrag keinen intensiven Sport betreiben oder schwere körperlichen Arbeiten verrichten
- **Toilette:** vor der Messung die Toilette aufsuchen – Ausscheidungen zählen nicht zu den Elementen der Körperzusammensetzung, aber das Volumen von Urin und Kot fließt in die Gewichtsmessung ein und kann die Genauigkeit der Testergebnisse beeinträchtigen.
- **KEINE Durchführung** der BIA-Messung bei Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) oder lebenswichtigen unterstützenden Geräten (z.B. Patientenüberwachungssysteme).

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.

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

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.

Folgendes ist zur Gesundheitswoche mitzubringen:

- Ausweis (z.B. Reisepass, Personalausweis,...), e-Card
- ausreichend Kleidung
- Atmungsaktive Sportbekleidung Outdoor
- T-Shirts/Funktionsshirts
- Sporthose kurz oder lang
- Trainingshose & Trainingsjacke
- Regenschutz, Regenjacke, Regenhose
- Kopfbedeckung (Kapperl, Mütze)
- Wanderschuhe oder Walkingschuhe
- Sportschuhe (Hallenschuhe, saubere Laufschuhe oder ähnliches)
- Hausschuhe
- Evtl. Sonnenbrille
- Badebekleidung (auch wenn Sie Nichtschwimmer/in sind), Badeschlappen
- Trinkflasche für Bewegungseinheiten, kleiner Rucksack
- falls vorhanden: Pulsuhr, Nordic Walking-bzw. Wanderstöcke

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

Wochenplan SVS-Gesundheitswoche Fit und G'sund Senioren

Zeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	
					Frühstück			
Vormittag	09:00		Medizinischer Check	SVS Begrüßung	Almwanderung in den Nockbergen	Aquafitness	SVS Angebote Feedback Gesundheitskompetenz	Powerwalken
	10:00		Fitness-Test	BIA Analysen		Mobility & Strength		
	11:00		Zielvereinbarungen	Individuelle Zielvereinbarungen				
					Mittagessen			
Nachmittag	14:00	Eröffnung		Entspannung	Almwanderung in den Nockbergen	Ernährungsworkshop „Gesunde Ernährung – Mythen und Fakten“	Powerwalken	
	15:30	Mobility & Functional Training					Powerwalken	
	17:00	Yoga					Ergonomie	
					Abendessen			
Abend		Vortrag „Die Kunst, gesund zu leben“		Vortrag „Stressmanagement durch Sucht?“		Vortrag „Kraft für den Alltag“ - Trainingslehre	Abschlussabend Musik und Tanz	

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