

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.



Gesundhotel Bad Reuthe
Bad 70, 6870 Reuthe
www.badreuthe.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 um ca. 13 Uhr.

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 Mitnahme von Haustieren zur Gesundheitswoche ist nicht möglich.

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, Badeschlappen
- Trinkflasche für Bewegungseinheiten
- kleiner Rucksack
- falls vorhanden: Pulsuhr, Nordic Walking-Stöcke

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



Wochenplan SVS-Gesundheitswoche Bad Reuthe

	Zeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
	08:00 –10:00	Frühstück						
Vormittag	07:30 –08:30		Bewegung: AquaFit Mobilisierung & Beweglichkeit	Allgemein (SVS): BIA-Messung (plus allgemeine Info)	Bewegung: AquaFit Kräftigung mit Noodles	Mental: Gedächtnistraining	Bewegung: AquaFit Gelenke	
	09:00 –10:00		Vortrag Bewegung I: Altersbedingte Veränderung des Körpers		Allgemein: Fitnesscheck& Messung Bauchumfang, Blutdruck & Gewicht			
	10:30 –12:00		Mental: QiGong/Yoga	Vortrag Mental: Einsamkeit im Alter		Bewegung: Rückengesundheit & Ergonomie	Bewegung: Sensomotorik Entspannen& Anspannen Beckenboden	
	12:00 - 14:00	Mittagessen						
Nachmittag	13:30 –14:15	Anreise und Check-In		Mental: Gedächtnistraining	Bewegung: Geführte Wanderung mit der Familie Frick	Vortrag Ernährung	Bewegung: Nordic Walking	
	14:30 –16:00	Allgemein (SVS): Begrüßung & Vorstellung Gesundheitsangebote SVS Zielfestlegungen	Vortrag Bewegung II: Gesundheitswirksame Bewegung u. Trainingslehre - Zielfestlegungen	Vortrag (med.) Was macht einen guten Lebensstil aus?				
	16:15 –18:00		Bewegung: Kräftigung mit eigenem Körpergewicht	Bewegung: Koordination & Gleichgewicht – Sturzprophylaxe				Bewegung: Koordination & Gleichgewicht – Sturzprophylaxe
	18:00 - 20:00	Abendessen						
Abend			Begrüßungscocktail mit Familie Frick			Tanzabend mit Livemusik		

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

Programm Auffrischer - SVS-Gesundheitswoche

	Zeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3
	08:00 – 10:00	Frühstück		
Vormittag	07:30 – 08:30		Allgemein (SVS): BIA-Messung	Bewegung: AquaFit Ausdauer
	09:00 – 10:00		Bewegung: Koordination & Gleichgewicht – Sturzprophylaxe	Bewegung: Koordination & Gleichgewicht - Sturzprophylaxe
	10:30 – 12:00		Ernährung (Workshop): Auffrischung Ernährung	Allgemein (SVS): Feedback Verabschiedung SVS
	12:00 – 14:00	Mittagessen		
Nachmittag	13:30 – 14:15	Anreise & Check-In	Mental: QiGong/Yoga	
	14:30 – 15:00	Allgemein (SVS): Begrüßung SVS Zielfestlegungen – wie geht's Euch?	Allgemein: Fitnessstest und Messung Bauchumfang, Blutdruck & Gewicht	
	15:00 – 18:00	Bewegung & Mental – Vortrag (Workshop): Reflexion der Entwicklung seit Basisprogramm	Bewegung: Training mit eigenem Körpergewicht	
	18:00 – 20:00	Abendessen		
Abend				

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