

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.



Kurhotel Bad Pirawarth

Kurhausstraße 100, 2222 Bad Pirawarth
www.klinik-pirawarth.at

An- und Abreise:

Reisen Sie bitte zu der Gesundheitswoche so an, dass Sie am **Anreisetag ab 12:30 Uhr 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. Wir bitten Sie, die Zimmer bis 11:00 Uhr zu räumen.

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 ist in der Unterkunft nicht erlaubt.

BIA Messung:

Am Anreisetag ist ab 16:00 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 Messungenauigkeiten verursacht werden können. Die Verpflegung beginnt am Anreisetag mit dem Abendessen.
- ✓ **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.

Zur Information:

KEINE Durchführung der BIA-Messung bei Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) oder lebenswichtigen unterstützenden Geräten (z.B. Patientenüberwachungssysteme).

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 abubrechen.

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 mitzubringen:

- Ausweis (z.B. Reisepass, Personalausweis,...)
- e-Card
- ausreichend Kleidung, abgestimmt auf Wetterlage
- Hausschuhe
- Sportbekleidung Indoor und Outdoor
- Sportschuhe (ev. Laufschuhe, Hallenschuhe)
- Bademantel (*kann gegen Gebühr in der Unterkunft ausgeborgt werden*)
- Badebekleidung (auch wenn Sie Nichtschwimmer/in sind) und Badeschlappen
- Badetuch (*kann gegen Gebühr in der Unterkunft ausgeborgt werden*)
- 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 Mental Fit & G'sund

im Klinikum Pirawarth

	Zeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
	07:00	Frühstück						
Vormittag					Ausgleichsübungen - Training für zuhause	Ausdauertraining: Aquagymnastik		Gesundheits- kompetenz
				Ausdauertraining: Nordic Walking	Massage		Ausdauertraining: Nordic Walking	Vorstellung SVS Angebote
			Gruppengespräch & Vortrag Stressmanagement	Workshop Ernährung	Vortrag psychosoziale Gesundheit	Gruppengespräch		Feedbackrunde & Verab- scheidung
	12:00	Mittagessen						
Nachmittag		Willkommens- Gruppengespräch	Krafttraining			Gruppengespräch	Wellnesseinrichtung Hotel oder Eigentaining	
		Begrüßung SVS	Entspannungsgruppe: Psychologie	Ausdauertraining: Wanderung mit Smoovey's	Entspannungsgruppe: Kreativtherapie			
		BIA-Messung		Gruppengespräch				
	17:00	Abendessen						
Abend		Zeit zur freien Verfügung – für Wellnesseinrichtung des Hotels oder Eigentaining						

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

Wochenplan SVS-Auffrischer Mental Fit & G'sund

im Klinikum Pirawarth

	Zeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
	07:00	Frühstück						
Vormittag					Ausgleichsübungen - Training für zuhause	Ausdauertraining: Aquagymnastik		Feedbackrunde & Verabschiedung
				Ausdauertraining: Nordic Walking	Massage		Ausdauertraining: Nordic Walking	Check Out
		Check In	Gruppengespräch	Workshop Ernährung	Entspannungsgruppe: Musiktherapie	Gruppengespräch		
	12:00	Mittagessen						
Nachmittag		Willkommens- Gruppengespräch	Krafttraining			Praxis	Wellnesseinrichtung Hotel oder Eigentaining	
		Begrüßung SVS	Entspannungsgruppe: Psychologie	Ausdauertraining: Wanderung mit Smoovey's	Entspannungsgruppe: Kreativtherapie			
		BIA-Messung		Gruppengespräch				
	17:00	Abendessen						
Abend		Zeit zur freien Verfügung für Wellnesseinrichtung des Hotels oder Eigentaining						

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