

Aktiv-Camp „Fit und entspannt in 1 Minute“

27. bis 29. September 2024

Eine Minute am Tag für mehr Wohlbefinden!

Dicht gefüllter Kalender? Keine Zeit für Bewegung und schon gar keine Möglichkeit zu entspannen? Abschalten ist ein Fremdwort, Ihr Körper schmerzt und es nagt das schlechte Gewissen?

Dann ist „Fit in 1 Minute“ und „Entspannt in 1 Minute“ genau das Richtige für Sie!

Ein einzigartiges, erprobtes und effektives Konzept, das auf kurzen Bewegungseinheiten basiert, nachweislich die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit steigert, Spannungen lockert und Rückenschmerzen verhindert.

- Nur ein paar Minuten Aufwand pro Tag
- Überall durchführbar
- Leicht in den Alltag zu integrieren
- Für jedes Fitnesslevel geeignet
- Effektiv und kurzweilig

Unser SVS Seminarwochenende „Fit und entspannt in 1 Minute“ bietet Ihnen eine perfekte Kombination aus Wellnesshotel, Fitness und Entspannung. Wir üben und verinnerlichen zusammen einfache Übungsabfolgen, die Ihren Körper stärken und Ihren Bewegungsapparat fit halten. Darüber hinaus praktizieren wir hilfreiche Übungen und Techniken, die Sie dabei unterstützen werden, selbst in stressigen Phasen entspannt und gelassen zu bleiben.

Gönnen Sie sich ein Wochenende Auszeit! Unsere erfahrenen Trainer Dr. Hannes Pratscher und Dipl. Mentaltrainer Andreas Pirker werden Sie inspirieren, Ihren Alltag fitter und entspannter zu gestalten und mehr Wohlbefinden in Ihr Leben zu holen.

Zielgruppe

SVS-Versicherte, die etwas für Ihre Gesundheit tun wollen

Seminarleitung

- Dr. Hannes Pratscher, Sportwissenschaftler
- Andreas Pirker, Dipl. Master-Mentaltrainer



NEU IM CAMP-PROGRAMM

gratis
BIA-Messung im
Wert von mind.
50 Euro
Messung der Körper-
zusammensetzung
(Muskel-, Fettmasse,
Wasser)



SIMON – das Vitalhotel
Am Kurpark 3
7431 Bad Tatzmannsdorf
dasvitalhotel.at



Preis

410,00 € Paketpreis*
- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
310,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, Ortstaxe 2,50 Euro/Person und Nacht, EZ-Zuschlag 40 Euro

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Stornos von Einzelpersonen müssen bis 48 Stunden vor Anreise mitgeteilt werden, sonst verrechnen wir 50% des gebuchten Arrangements.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Gesundheitsorientiertes Bewegen
- Kurze Bewegungsprogramme für den täglichen Gebrauch
- Übungen zur Förderung der geistigen Aktivierung und Fitness
- Strategien zur Reduzierung von Rücken- und Nackenproblemen
- Schnell wirksame Techniken zum nachhaltigen Stressabbau
- Verschiedene Atemtechniken zum Loslassen und Kraft schöpfen
- Entspannungstechniken: Meditation, Muskelentspannungsmethoden
- Achtsamkeitsübungen

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2x Übernachtung
- 2x Frühstück
- 2x Mittagessen (Suppe- und Salatbuffet, Hauptgericht)
- 2x Abendessen (Suppe- und Salatbuffet, Hauptgericht, Nachspeise)

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Sportbekleidung für In- und Outdooraktivitäten
- Evtl. eigene Yoga- oder Gymnastikmatte
- Badesachen für den Wellnessbereich

Programm

Freitag, 27. September 2024

14:30	Anreise/Check-in
14:30-17:00	Begrüßung durch SVS, BIA-Messung und Vorstellung der SVS Angebote
17:00-17:45	Aktives Kennenlernen
17:45-18:45	Theorie mit praktischen Elementen: Fit in 1 Minute – fitter in 5 Minuten
19:00	Abendessen

Samstag, 28. September 2024

07:30-08:15	Aktives Erwachen
08:15-09:15	Frühstück
09:15-10:30	Theorie mit praktischen Elementen: Entspannt in 1 Minute – entspannter in 5 Minuten
10:45-12:15	Entspannt in 1 Minute - Praxis: Schnelle Entspannungs- und Stressbewältigungsstrategien
12:15-14:00	Mittagessen
14:00-15:30	Fit in 1 Minute – Praxis: Kurze Bewegungsprogramme für den täglichen Gebrauch; Übungen zur Förderung der geistigen Aktivierung und Fitness
15:45-16:45	Entspannt in 1 Minute – Praxis
17:00-19:00	Regenerative Maßnahmen, Wellnessbereich
19:15	Abendessen

Sonntag, 29. September 2024

07:30-08:30	Aktives Erwachen/Outdoor
08:30-09:45	Frühstück, Check-out
09:45-10:45	Achtsamkeit und Entspannung
11:00-12:00	Fit in 1 Minute – Praxis Vertiefung
12:00	Abschlussrunde/Feedback und Mittagessen

Eventuelle Änderungen vorbehalten.