

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

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.

Öffentliche An-/Abreise:

Der Bahnhof Bad Radkersburg liegt ca. 25 Gehminuten von der Unterkunft entfernt. Das Thermalhotel Fontana organisiert sehr gerne gegen Voranmeldung an der Hotelrezeption (mind. 1 Tag vorher) einen kostenpflichtigen Shuttleservice (Taxi) vom Bahnhof zum Hotel.

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)		Entspannung inkl. Abschluss		
	Mittagessen						
Nachmittag		Einführung Entspannung	Ausdauertraining im Freien für Jedermann	Entspannung	Individuelle Freizeitgestaltung (z.B. Ausflüge, Bewegung, Wellness, Erholung)	Ausdauertraining im Freien für Jedermann	
	Begrüßung Organisatorische Hinweise	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 - Auffrischerwoche 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 Mentale Gesundheit	Ausgleichs- übungen	Workshop Bewegung: Reflexion und neue Ziele	Ausdauertraining im Freien für Jedermann		Gruppengespräch bzw. Workshop Mentale Gesundheit inkl. Ausblick neue Ziele
		Gruppengespräch bzw. Workshop Mentale Gesundheit	BIA-Messungen inkl. indiv. Ergebnis- besprechung		Vortrag / Workshop Ernährung: Vertiefung des Erlernen und Finden neuer Ziele	Qualitätssicherung Feedback--Runde	
			Entspannungs- massagen (1 Mas./TN)	Gruppengespräch bzw. Workshop Mentale Gesundheit			
	Mittagessen						
Nachmittag					Individuelle Freizeitgestaltung (z.B. Ausflüge, Bewegung, Wellness, Erholung)	Ausdauertraining im Freien für Jedermann	
		Entspannung	Kraft- und Senso- motoriktraining – Immer und überall	Entspannung			
	Begrüßung Organisatorische Hinweise			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!