SVS-Gesundheitswoche Fit & G'sund
für Erwerbstätige

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:

- Gesundheits- und Fitness-Check
- Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Vorteile und Auswirkungen eines gesunden Lebensstils auf die Gesundheit
- Informationen zur Vorbeugung typischer Zivilisationskrankheiten
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining
- Stressmanagement & Entspannungseinheiten
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps für einen gesunden Lebensstil

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.

Wilfinger Ring Bio Hotel
Schildbach 51, 8230 Hartberg
www.wilfinger-hotels.at

An- und Abreise:

Reisen Sie bitte zu der Gesundheitswoche so an, dass Sie am **Anreisetag der**

- **Grundwoche bis spätestens 16:00 Uhr** bzw.
- **Auffrischer-Tage 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 bzw. am frühen Nachmittag.

Öffentliche An-/Abreise:

Die Entfernung vom (Bus)Bahnhof Hartberg zur Unterkunft beträgt ca. 4 km. Das Hotel Wilfinger bietet gegen Voranmeldung (mind. 1 Tag vorher) auch einen kostenlosen Shuttleservice vom (Bus)Bahnhof Hartberg zum Hotel an.

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 Nahrungsmittelunverträglich-keiten 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:

Während der Grundwoche sowie am Anreisetag des Auffrischers 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 Muskelanteilen 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. Patienten-überwachungssysteme).

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.

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 Leistungstag-satzes für die Dauer des Gesundheitsangebotes
- Bei Absagen bis 7 Tage vor Beginn des Gesundheitsangebotes 40% des Leistungstag-satzes für die Dauer des Gesundheitsangebotes
- Bei Absagen kürzer als 7 Tage vor Beginn des Gesundheitsangebotes 70% des Leistungstag-satzes für die Dauer des Gesundheitsangebotes
- Bei Abbruch 100% des Leistungstagsatzes für die nicht in Anspruch genommenen Leistungstage bis zum Ende des Gesundheitsangebotes

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

Bademantel, Badetuch, Badeschlapfen und **Gymnastik-matte** 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 SVS-Gesundheitswoche Fit & G'sund – aktiv Erwerbstätige

im Ring Bio Hotel Hartberg

<table>
<tr><th></th><th>Tag 1</th><th>Tag 2</th><th>Tag 3</th><th>Tag 4</th><th>Tag 5</th><th>Tag 6</th><th>Tag 7</th></tr>
<tr><td></td><td colspan="7">Morgendliches Aktivprogramm des Hauses lt. Aushang (z.B. Morgengymnastik oder Aqua-Fitness)</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="7">Frühstück</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Vormittag</td><td rowspan="4">Check-in

bis 16:00 Uhr</td><td>Ausdauertraining
Nordic Walken</td><td rowspan="2">SVS Begrüßung
Einführung &
Informationen

Fitness-Check</td><td>Vortrag/Workshop
Mentale
Gesundheit</td><td>Ergonomie
Workshop</td><td>Körper-Check:
BIA-Messung</td><td rowspan="2">Arztvortrag /
Workshop inkl.
Fragerunde</td></tr>
<tr><td>Entspannung</td><td>Entspannung</td><td rowspan="2">Body-Workout
in 2 Gruppen</td><td>Individuelle
Besprechung der
Testergebnisse</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="5">Mittagessen</td><td>Body-Workout
in 2 Gruppen</td><td>Abschluss
Check-out</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Nachmittag</td><td rowspan="2">Vortrag &
Lehrküchen-
Workshop
„Gesunde
Ernährung“</td><td rowspan="2">Ergebnis-
besprechung
Fitness-Check</td><td rowspan="3">Wanderung
in den Haidenwald
Ausdauertraining</td><td rowspan="3">Individuelle
Zeitgestaltung
(z.B. Ausflüge,
Bewegung, Wellness,
Erholung …)</td><td rowspan="2">SVS-Angebote
Gesundheits-
kompetenz
Zielvereinbarungen
Feedback</td><td rowspan="4"></td></tr>
<tr><td>Begrüßung
organisatorische
Hinweise</td><td>Grundlagen
Trainingslehre</td></tr>
<tr><td></td><td>Cardio-Training</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="7">Abendessen</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Abend</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>Mentale Fitness</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="6">Zeit für individuelle Unternehmungen (z.B. Benützung Wellnessbereich, abendlicher Spaziergang usw. …)</td></tr>
</table>

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

Auffrischer - SVS-Gesundheitswoche Fit und G'sund – aktiv Erwerbstätige

Ring Bio Hotel Wilfinger in Hartberg

<table>
<tr><th></th><th>Tag 1</th><th>Tag 2</th><th>Tag 3</th></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">Morgendliches Aktivprogramm des Hauses lt. Aushang (z.B. Morgengymnastik oder Aqua-Fitness)</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="2">Frühstück</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Vormittag</td><td rowspan="3">Check-in
bis 13.30 Uhr</td><td rowspan="3">SVS - Einführung & Informationen

Fitness-Check</td><td>Ausdauertraining
Nordic Walking
Wiederhol. / Festigung</td></tr>
<tr><td>Workshop Mentale Gesundheit
Erfahrungsaustausch
Wiederhol./Festigung
Ausblick/neue Ziele</td></tr>
<tr><td>Abschluss – Check-out</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="2">Mittagessen</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Nachmittag</td><td>Begrüßung
organisatorische Hinweise</td><td rowspan="2">Ergebnisbesprechung Fitness-Check

Qualitätssicherung
Reflexion / Ausblick / Neue Ziele</td><td rowspan="4"></td></tr>
<tr><td>Körper-Check:
BIA-Messung inkl.
Ergebnisbesprechung</td></tr>
<tr><td>Ernährungsworkshop
Erfahrungsaustausch inkl.
fachl. u. prakt. Inputs
Festigung / Ziele</td><td>Body-Workout in 2 Gruppen
Wiederhol. / Festigung</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">Abendessen</td></tr>
<tr><td></td><td>Mentale Fitness / Wiederholung</td><td></td></tr>
<tr><td>Abend</td><td colspan="2">Zeit für individuelle Unternehmungen
(z.B. Benützung Wellnessbereich, Bewegung …)</td></tr>
</table>

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