

SVS-Gesundheitswoche Fit & G'sund

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

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.



Gesundheitshotel Moorbathotel Bad Großpertholz GmbH
3972 Bad Großpertholz 72
www.moorbad-badgrosspertholz.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.

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 direkt mit dem Hotel 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, Badeschlapfen, Badetuch
- 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 Fit & G'sund

im Moorbad Bad Großpertholz

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
		06:30 - 09:00 Frühstück	ab 06:30 - 09:00 Frühstück	06:30 - 09:00 Frühstück	06:30 - 09:00 Frühstück	06:30 - 09:00 Frühstück	06:30 - 09:00 Frühstück
07:00							07:00- 07:50 Klangschalenmeditation Gruppe 2 Vortragsraum
07:30		07:30 - 09:00 Gewichtskontrolle, Baumfang, Blutdruck SR1			07:00 - 07:50 Krafttraining G2 Fitnessraum	07:00 - 07:50 Krafttraining G1 Fitnessraum	
08:00				08:00- 08:50 Mentale Fitness Einheit ALLE Vortragsraum	08:00 - 08:50 Krafttraining G1 Fitnessraum	08:00 - 08:50 Krafttraining G2 Fitnessraum	08:00- 08:50 Klangschalenmeditation Gruppe 1 Vortragsraum
08:30			08:30 - 10:10 Grundlagen und Vermittlung von praxisrelevanten Inhalten - Psychologie ALLE Vortragsraum				
09:00							
09:30		09:30 - 11:00 Fitnesstest Gruppe 1 SR3					
10:00	Anreisen	10:00 - 11:40 Nordic Walking Gruppe 2 Eingang Haus Nordwald		09:00 - 12:00 BIA Messung Seminarraum 1 + 2	10:00 - 10:50 Workshop Ergonomie Vortragsraum ALLE	09:30 - 12:00 Vortrag Medizinische Prävention inkl. Q&A zum Ende Kurator (inkl. 25 min. Pause) Vortragsraum	10:00 - 12:00 Abschluss mit Hubert Lukse Vortragsraum
10:30	Mittagessen à la carte gegen Gebühr						
11:00			11:00 - 11:50 WS Grundlagen Bewegung Vortragsraum ALLE				
11:30							
12:00		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	abschließendes Mittagessen
13:00			13:00- 13:50 Prog. Muskelentspannung nach Jacobson Gruppe 2 Vortragsraum		13.00-14.40 Nordic Walking Eingang Haus Nordwald ALLE	13.00-14.45 Grundlagen und Vermittlung von praxisrelevanten Inhalten Diätologie Vortragsraum	
13:30		13:00 - 14:30 Fitnesstest Gruppe 2 SR3					
14:00	14:00 - 14:30 Begrüßung & Hausführung Vortragsraum	13:00 - 14:40 Nordic Walking Gruppe 1 Eingang Haus Nordwald	14:00 - 14:50 Prog. Muskelentspannung nach Jacobson Gruppe 1 Vortragsraum	14:00 - 14:50 Nordic Walking Eingang Haus Nordwald ALLE			
14:30	14:30 - 16:30 SVS Programmvorstellung Vorstellungsrunde der TeilnehmerInnen Vortragsraum						
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen

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