

## 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 dreitägiger **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.



### Hotel Sendlhofer's

Pyrkerstraße 34, 5630 Bad Hofgastein  
[www.sendlhofers.com](http://www.sendlhofers.com)

### An- und Abreise:

Reisen Sie bitte zu der Gesundheitswoche so an, dass Sie am **Anreisetag bis spätestens 13:30 Uhr eintreffen**. Bitte beachten Sie, dass das Programm bereits unmittelbar nach der Anreise beginnt (14:00 Uhr) 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 um ca. 13:00 Uhr.

### Öffentliche An-/Abreise:

Vom Bahnhof Bad Hofgastein besteht die Möglichkeit mit dem Bus (Linie 558) zum Hotel zu gelangen oder sehr gerne organisiert Ihnen das Hotel Sendlhofer's bei Voranmeldung ein Taxi.

### 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 (Bademöglichkeit im hauseigenen Pool)
- Bei Bedarf Trinkflasche und kleiner Rucksack für Bewegungseinheiten
- falls vorhanden: Pulsuhr, Nordic Walking-Stöcke
- Gymnastikmatten sind vorhanden (bei Wunsch eigene mitnehmen)
- Bademantel, Badetuch liegen im Zimmer und stehen kostenlos zur Verfügung

**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 Hotel Sendlhofer's

|             | Tag 1                            | Tag 2                                                           | Tag 3                             | Tag 4                                             | Tag 5                              | Tag 6                                                  | Tag 7                                          |
|-------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|             |                                  |                                                                 | Messung der Körperzusammensetzung |                                                   |                                    |                                                        |                                                |
| Frühstück   |                                  |                                                                 |                                   |                                                   |                                    |                                                        |                                                |
| Vormittag   |                                  | Fitnessstest - Kraft   Mobility (Gruppe rot)                    | Besprechung der BIA-Messung       | "Mentale Gesundheit"                              | Entspannungstraining (Gruppe blau) | Kraft- und Koordinationstraining (Gruppe rot)          | „Trainingslehre Grundlagen“ und Auswertung     |
|             |                                  | Fitnessstest - Kraft   Mobility (Gruppe blau)                   | 2km Walking Test (Ausdauer)       |                                                   | Entspannungs- und Mobilitytraining | Entspannungstraining (Gruppe rot)                      | Kraft- und Koordinationstraining (Gruppe blau) |
|             |                                  |                                                                 |                                   | Checkout                                          |                                    |                                                        |                                                |
|             |                                  |                                                                 |                                   | Feedbackrunde   Zielvereinbarung & Verabschiedung |                                    |                                                        |                                                |
| Mittagessen |                                  |                                                                 |                                   |                                                   |                                    |                                                        |                                                |
| Nachmittag  | Eröffnung                        | Fitnessstest - Koordination   Mobility (Gruppe rot)             | "Gesunde Ernährung im Alltag"     | Krafttraining mit Kleingeräten (Gruppe blau)      | Ausdauer Training                  | Ausdauer Training                                      |                                                |
|             | Let´s start - be active          | Fitnessstest - Koordination   Mobility (Gruppe blau)            |                                   |                                                   |                                    |                                                        |                                                |
|             | Nordic Walking Technik und Runde | "Gesundheitskompetenz" Coaching & „Gesundheitsangebote der SVS“ | "Mentale Fitness"                 | Krafttraining mit Kleingeräten (Gruppe rot)       |                                    | "Fit & G´sund“ aus medizinischer Sicht" und Fragerunde |                                                |
| Abendessen  |                                  |                                                                 |                                   |                                                   |                                    |                                                        |                                                |

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