

## SVS-Gesundheitswoche Fit & G'sund Gewichtsmanagement

Ein gesunder Lebensstil umfasst drei Säulen: Bewegung, Ernährung und seelisches Wohlbefinden. Lernen Sie wie Sie auf eine gesunde und alltagstaugliche Art schaffen, Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten!

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
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps für einen gesunden Lebensstil
- Tipps und Tricks zum Gewicht stabilisieren, Abnehmen und Gewicht halten
- Langfristiges Managen des eigenen Gewichtes
- Informationen zur Vorbeugung typischer Zivilisationskrankheiten
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining
- Stressmanagement & Entspannungseinheiten

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.



**Vivea Hotel Bad Schönau Zum Landsknecht**  
Kurhausstraße 11, 2853 Bad Schönau  
[www.vivea-hotels.com](http://www.vivea-hotels.com)

### 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 bzw. am frühen Nachmittag.

### Öffentliche Anreise mit dem Bus:

Ab Wien können Sie direkt mit den Linienbusdienst der Fa. Blaguss Touristik nach Bad Schönau fahren. Für nähere Auskünfte kontaktieren Sie bitte direkt das Vivea Hotel Bad Schönau Zum Landsknecht.

### Öffentliche Anreise mit der Bahn:

Als Zielbahnhöfe eignen sich Wiener Neustadt und Edlitz/Grimmenstein. Bezüglich eines Taxistransfers vom Bahnhof kontaktieren Sie bitte direkt das Vivea Hotel Bad Schönau Zum Landsknecht.

### 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 Mitnahme von Haustieren ist gegen eine Gebühr von € 14,- pro Tag und Haustier (ohne Futter) gestattet.

## 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
- Alle Medikamente, die Sie aktuell einnehmen
- ausreichend Kleidung abgestimmt auf die Jahreszeit und Wetterlage
- Hausschuhe
- Sportbekleidung Indoor und Outdoor
- Sportschuhe, ev. Laufschuhe, Hallenschuhe
- Badebekleidung (auch wenn Sie Nichtschwimmer/in sind)
- Badeschlapfen
- Trinkflasche für Bewegungseinheiten, kleiner Rucksack
- falls vorhanden: Pulsuhr
- Bademantel, Badetuch, Nordic Walking-Stöcke und Gymnastikmatte werden kostenlos 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 Gewichtsmanagement im Vivea Hotel Bad Schönau Zum Landsknecht

	Zeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
	07:00 – 08:00	<b>Frühstück</b>						
			Zwischen 09:00 bis 12:00 Uhr Individuelle BIA-Messung & Besprechung (ca. 15 min / Person)	08:00 bis 10:00 Uhr Basiswissen Ernährung mit unserer Diätologin	08:00 bis 09:00 Uhr Vortrag Mentale Gesundheit mit unserer Psychologin	08:00 bis 09:30 Uhr Vortrag Arzt zum Thema Adipositas	08:00 bis 09:30 Uhr Psychologin	10:00 bis 12:00 Uhr Coaching Gesundheitskompetenz, SVS Angebote, Feedbackrunde & Verabschiedung
				10:30 bis 11:30 Uhr Krafttraining	09:00 bis 12:00 Fitnesstest in 2 Gruppen	10:00 bis 12:00 Uhr Krafttraining in 2 Gruppen (je 1 EH)	10:00 bis 11:00 Uhr Medizinische Trainingstherapie in 2 Gruppen (je 0,5 EH) 11:00 bis 12:00 Uhr Ausdauertraining in 2 Gruppen (je 0,5 EH)	
	12:00 – 13:00	<b>Mittagessen</b>						
<b>Nachmittag</b>		14:00 Uhr Begrüßung, Hausführung & Vorstellungsrunde	13:00 bis 14:00 Uhr Ausdauertraining in 2 Gruppen	13:00 bis 14:00 Uhr Vortrag Arzt zum Thema kardiovaskuläre Risiken	13:30 bis 14:00 Uhr Fitnesstest Besprechung	13:00 bis 14:30 Uhr Vortrag Diätologin		
		zwischen 16:00 und 18:00 Uhr individuelle Arztgespräche	14:30 bis 15:30 Uhr Nordic Walking	14:30 bis 15:30 Uhr Nordic Walking	14:30 bis 15:30 Uhr Vortrag Ernährung mit unserer Diätologin	15:00 bis 16:00 Uhr Ausdauertraining in 2 Gruppen (je 0,5 EH)		
			16:00 bis 17:00 Uhr Vortrag Bewegung	16:00 bis 17:00 Entspannung	16:00 bis 17:00 Mentales Training			
	18:00 – 19:00	<b>Abendessen</b>						
<b>Abend</b>		Zeit zur freien Verfügung – Eigentraining und/oder Wellnessbereich						

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

# Wochenplan SVS-Auffrischer Fit & G'sund Gewichtsmanagement im Vivea Hotel Bad Schönau Zum Landsknecht

	Zeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3
	07:00 – 08:00	<b>Frühstück</b>		
<b>Vormittag</b>			8:00 – 9:00 Ernährung mit unserer Diätologin (1 EH)	8:00 – 8:30 Mentaltraining (0,5 EH)
			09:00 – 12:00 Krafttraining in 2 Gruppen (je 0,5 EH) & parallel dazu Fitnessstest indoor in 2 Gruppen sowie anschließend Fitnessstest outdoor	9:00 – 10:00 <b>Ernährung mit unserer Diätologin (1 EH)</b>
				10:00 – 11:00 Krafttraining in 2 Gruppen (je 0,5 EH)
				11:00 – 12:00 Uhr Feedbackrunde & Verabschiedung (1 EH)
	12:00 – 13:00	<b>Mittagessen</b>		
<b>Nachmittag</b>		14:00 – 14:30 Begrüßung (0,5 EH)	13:00 – 14:00 Fitnessstest Besprechung (0,5 EH)	
		14:30 bis 17:30 Uhr Ausdauertraining in 2 Gruppen (je 1 EH) & parallel dazu individuelle BIA-Messung & Besprechung	14:30 – 15:00 <b>Vortrag Bewegung (0,5 EH)</b>	
			15:00 – 16:00 Vortrag Mentale Gesundheit mit unserer Psychologin (1 EH)	
			16:00 – 17:00 Ausdauertraining in 2 Gruppen (je 0,5 EH)	
	18:00 – 19:00	<b>Abendessen</b>		
<b>Abend</b>		Zeit zur freien Verfügung – Eigentaining und/oder Wellnessbereich		

*Kurzfristige Änderungen vorbehalten! Den detaillierten Ablaufplan erhalten Sie am Anreisetag vor Ort!  
1 EH = 50 Minuten*