

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 Lebens-situationen, 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.



Seehotel Hoffmann

Bundesstraße Ost 7, 9552 Steindorf
www.seehotel-hoffmann.at

An- und Abreise:

Reisen Sie bitte zu der Gesundheitswoche so an, dass Sie am **Anreisetag bis spätestens 14:00 Uhr** eintreffen. Die Kosten für die An- und Abreise sind selbst zu tragen. Bitte beachten Sie, dass das Programm bereits unmittelbar nach der Anreise beginnt und planen Sie daher genügend Zeit ein.

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 abubrechen.

BIA-Messung:

Zu Wochenbeginn ist eine **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 Muskelanteile 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. Patientenüberwachungssysteme).

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.

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

Folgendes ist zur Gesundheitswoche mitzubringen:

- Ausweis (z.B. Reisepass, Personalausweis,...)
- e-Card
- ausreichend Kleidung, abgestimmt auf die Jahreszeit und Wetterlage
- Hausschuhe, Sportschuhe (ev. Laufschuhe, Hallenschuhe)
- Sportbekleidung Indoor und Outdoor
- Badebekleidung (auch wenn Sie Nichtschwimmer/in sind), Badeschlapfen
- kleiner Rucksack, Trinkflasche für Bewegungseinheiten
- falls vorhanden: Pulsuhr, Nordic Walking-Stöcke, Gymnastikmatte

Einen schönen Aufenthalt und viel Erfolg bei der weiteren Umsetzung zuhause wünscht Ihnen das Team der Gesundheitsförderung der SVS.

Wochenplan SVS-Gesundheitswoche Mental Fit & G'sund im Seehotel Hoffmann

Zeitplan Grundwoche

	Zeit	Tag 1 - Sa	Tag 2 - So	Tag 3 - Mo	Tag 4 - Di	Tag 5 - Mi	Tag 6 - Do	Tag 7 - Fr
		Frühstück 07.30-8.30						
Vormittag	09.00-12.30		Grundlagen mentaler Gesundheit	9:30-12:30 Eröffnung und BIA-Messung durch SVS	Stressmanagement	Ernährungsvortrag Eventuell Mit Zubereitung verschiedener schneller Gerichte	Stressmanagement	10:00-12:00 Uhr Abschluss, SVS-Angebotsvorstellung und Feedbackrunde Abschluss mit Mittagessen
			Meditation		Jacobsen		Jacobsen	
		Mittagessen 12.30 – 13.30						
Nachmittag	14.00-16.00	Individuelle Anreise Im Hotel ab 14.00 Uhr	14.00 – 16.00 NW Einheit Sporttrainer	14.00 – 16.00 Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit Indoor Training	14.00 -16.00 Outdoor Einheit Sporttrainer	Ganzer Nachmittag und Abend	Freier Nachmittag	
	16.00-18.00	Willkommens-Gruppengespräch mit Psychologin Ziele Erwartungen				Genusswanderung – Achtsamkeits- & Genussstraining mit Abendessen Auf einer Hütte		
		Abendessen 18.30						
Abend	20.00	Begrüßungscocktail		20.00 Arztvortrag				

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