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
- Körper-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.

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.

Gesundhotel Bad Reuthe
Bad 70, 6870 Reuthe
www.badreuthe.at

An- und Abreise:

Reisen Sie bitte zu der Gesundheitswoche so an, dass Sie am **Anreisetag bis spätestens 17:00 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 der Verabschiedung durch die SVS und einem gemeinsamen Mittagessen.

Hinweis Auffrischertage: Am Abschlusstag wird im Anschluss an das gemeinsame Mittagessen eine Bewegungseinheit angeboten (optional).

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 zur Gesundheitswoche ist nicht möglich.

BIA Messung

Im Rahmen der Grundwoche sowie den Auffrischertagen 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 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 Messungenauigkeiten 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 körperliche 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).

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
- 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 Bad Reuthe

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
	Frühstück						
Vormittag		BIA-Messung & Fitnesscheck (07:00 – 10:30 Uhr)		Ausdauertraining (07:30 – 08:30 Uhr)	Gedächtnistraining (07:30 – 08:30 Uhr)	Kräftigung eigenes Körpergewicht (07:30 – 08:30 Uhr)	QiGong/Yoga (07:30 – 08:30 Uhr)
		Begrüßung & Zielfestlegungen (11:00 – 12:00 Uhr)	Vortrag Arzt (10:00 – 12:00 Uhr)	Vortrag Stress (10:30 – 12:00 Uhr)	Workshop Ergonomie (10:30 – 12:00 Uhr)	**Allgemein (SVS):** SVS Angebote & Feedback Verabschiedung (10:30 – 12:00 Uhr)	Abreise
	Mittagessen						
Nachmittag	Anreise CheckIn	Vortrag Tainingslehre (13:30 – 15:00 Uhr)	Vortrag Ernährung (13:30 – 15:00 Uhr)	Wanderung – Ausdauer (13:30 – 17:00 Uhr)	Ausdauertraining (13:30 -14:30 Uhr)		
		Kräftigung eigenes Körpergewicht (16:30 – 17:30 Uhr)	QiGong/Yoga (15:30 – 16:30 Uhr)				
	Abendessen						
Abend		Begrüßung & Vorstellung MoorGesund Familie Frick			Tanzabend mit Livemusik		

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

Programm Auffrischer - SVS-Gesundheitswoche

	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Vormittag		BIA-Messung & Fitnesstest (07:00 – 10:00 Uhr)	AquaFit Ausdauer (07:30 – 08:00 Uhr)
		Vortrag Ernährung (11:00 – 12:00 Uhr)	Verabschiedung SVS & Ausblick + weiter Ziele (10:30 – 12:00 Uhr)
Nachmittag	Begrüßung SVS & Reflexion des Parts „Kräftigung“ (13:30 – 15:00 Uhr)	Ausdauertraining (13:30 – 14:30 Uhr)	Wanderung (freiwillig)
	Kräftigung eigenes Körpergewicht (16:30 – 17:30 Uhr)		
		Vortrag Mental & Yoga (16:00 – 18:00)	
Abend	Begrüßung & Vorstellung MoorGesund Familie Frick (ab 17:30 Uhr)		

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