

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 Lebenssituationen, 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.



Vortuna Gesundheitsresort Bad Leonfelden

Spielau 8, 4190 Bad Leonfelden

07213-6363

www.vortuna.at

An- und Abreise:

Reisen Sie bitte zu den/der Gesundheitswoche(n) so an, dass Sie am **Anreisetag bis spätestens 13:00 Uhr eintreffen**. Bitte beachten Sie, dass das Programm bereits unmittelbar nach der Anreise beginnt und planen Sie daher genügend Zeit ein. Die Möglichkeit zum Mittagessen gibt es am Anreisetag in der Zeit von 11:30 – 13.00 Uhr. Wir weisen darauf hin, dass die Kosten für die Anreise selbst zu tragen sind.

Am **Abreisetag** endet der Aufenthalt nach dem gemeinsamen Mittagessen bzw. am frühen Nachmittag

Öffentliche Anreise:

Reisen Sie am besten mit dem Zug bis nach Linz. Anschließend nehmen Sie den Bus von Linz nach Bad Leonfelden. Der Busterminal grenzt direkt an den Hauptbahnhof. Die Busfahrtzeit beträgt in etwa 53 Minuten. Genauere Infos entnehmen Sie bitte den aktuellen Fahrplänen der OEBB.

Von Ihrer Ausstiegsstelle „Stadtplatz Bad Leonfelden“ holt Sie gerne der Hotelbus ab. Bitte rechtzeitig die Vortuna-Rezeption über Ihre Ankunftszeit in Kenntnis setzen.

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.

Als Teilnehmer der SVS-Gesundheitswoche bietet das Vortuna eine Verlängerungsnacht zu Sonderkonditionen an:

Für nur 50 € pro Nacht (statt regulär 150 €) erhalten Sie eine Verlängerungsnacht, die Vollpension, sowie die Nutzung des Wellnessbereichs, Fitnessraums und vieles mehr einschließt.

Reservieren Sie rechtzeitig direkt im Hotel Vortuna (Tel.: 07213-6363), um Ihren Aufenthalt zu verlängern und noch mehr Entspannung zu genießen.

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 nicht mehr am Programm teilnehmen können, 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: 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 Mental Fit & G'sund (Grundwoche) im Vortuna Bad Leonfelden

	Tag 1 (Di)	Tag 2 (Mi)	Tag 3 (Do)	Tag 4 (Fr)	Tag 5 (Sa)	Tag 6 (So)	Tag 7 (Mo)
Frühstück							
Vormittag			Krafttraining & Koordination				Gruppengespräch „mentale Fitness“
	Check-In bis 13:00 Uhr	Gruppengespräch „mentale Fitness“	Gruppengespräch „mentale Fitness“		Massage		Feedbackrunde + SVS Gesundheitsangebote
				Ausdauertraining „Nordic Walking“			
Mittagessen							
Nachmittag	Begrüßung SVS BIA-Messung Hausführung	Ausdauertraining „Nordic Walking“	Ernährungs-Workshop	Krafttraining & Koordination			Heimreise
					Entspannung		
	Willkommens-Gruppengespräch „mentale Fitness“	Entspannung	Entspannung	Workshop „psychische Gesundheit“			
Abendessen							
Abend							

½ Einheit Entspannungsmassage pro TeilnehmerIn wird in der verbleibenden freien Zeit individuell eingeteilt.

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

Wochenplan SVS-Gesundheitswoche Mental Fit & G'sund (Auffrischer) im Vortuna Bad Leonfelden

	Tag 1 (Di)	Tag 2 (Mi)	Tag 3 (Do)	Tag 4 (Fr)	Tag 5 (Sa)	Tag 6 (So)	Tag 7 (Mo)
	Frühstück						
Vormittag			Krafttraining & Koordination				Gruppengespräch „mentale Fitness“
	Check-In bis 13:00 Uhr	Gruppengespräch „mentale Fitness“	Gruppengespräch „mentale Fitness“	Gruppengespräch „mentale Fitness“			Feedbackrunde SVS
				Ausdauertraining „Nordic Walking“	Krafttraining & Koordination		
	Mittagessen						
Nachmittag	Begrüßung SVS	Entspannung	Ernährungs-Workshop	Entspannung			
	BIA-Messung						Heimreise
			Entspannung				
	Willkommens-Gruppengespräch „mentale Fitness“	Ausdauertraining „Nordic Walking“			Massage		
	Abendessen						
Abend							

½ Einheit Entspannungsmassage pro TeilnehmerIn wird in der verbleibenden freien Zeit individuell eingeteilt.

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