

SVS-Gesundheitswoche Gesunder Rücken

Erfahren Sie, wie Sie Ihren Rücken mit einem gesunden Lebensstil, regelmäßiger Bewegung und der richtigen Körperhaltung stärken können!

Das Ziel der Gesundheitswoche ist es, die Gesundheit und Lebensqualität mit Schwerpunkt auf einen gesunden Rücken zu erhalten, zu stärken bzw. wieder zu erlangen. Die Trainer und Experten vermitteln Zusammenhänge und Auswirkungen von Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit und deren positiven Einfluss auf den Rücken.

Im sprichwörtlichen Sinne: Wir wollen Ihnen den Rücken stärken!

Programm:

- Rücken-Testung (inkl. Auswertung)
- Haltungsanalyse und Haltungskompetenz
- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz- Analyse)
- Erlernen eines rückschonenden Verhaltens und Rückenkräftigung
- Erlernen verschiedener Ausgleichs- und Entlastungsübungen für berufsspezifische Anforderungen
- Stressmanagement & Entspannungseinheiten im Zusammenhang mit der Rückengesundheit
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps

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.



Mein Hotel Fast, Fast-Kern GesmbH & Co KG
Pittermann 3, 8254 Wenigzell
www.hotel-fast.at

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 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 bzw. am frühen Nachmittag.

Öffentliche An-/Abreise: Der Bahnhof Rohrbach-Vorau liegt ca. 23 km von der Unterkunft entfernt. Das Hotel Fast organisiert sehr gerne gegen Voranmeldung an der Rezeption (mind. 1 Tag vorher) einen Shuttleservice vom Bahnhof Rohrbach zum Hotel.

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.

BIA Messung:

Im Rahmen der Grundwoche sowie am zweiten Tag beim Auffrischer 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 miteingerechnet 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.

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 abzubuchen.

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 Leistungstagesatzes für die Dauer des Gesundheitsangebotes
- Bei Absagen bis 7 Tage vor Beginn des Gesundheitsangebotes 40% des Leistungstagesatzes für die Dauer des Gesundheitsangebotes
- Bei Absagen kürzer als 7 Tage vor Beginn des Gesundheitsangebotes 70% des Leistungstagesatzes für die Dauer des Gesundheitsangebotes
- Bei Abbruch 100% des Leistungstagesatzes 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
- Sportbekleidung Indoor und Outdoor
- Sportschuhe (ev. Laufschuhe, Hallenschuhe)
- Badebekleidung
- Trinkflasche für Bewegungseinheiten, kleiner Rucksack
- falls vorhanden: Pulsuhr, Nordic Walking-Stöcke

Bademantel, Badetuch, Badeschlappen und Gymnastikmatte werden 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 Gesunder Rücken

im Hotel Fast / Wenigzell

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
				Training / Ausdauer			
	Frühstück						
Vormittag	Check In bis 13.30 Uhr	Arztvortrag „Der Rücken aus medizinischer Sicht“	Testung Mobilisation und Koordination	Vortrag Trainingslehre / Grundlagen	Krafttraining mit Kleingeräten (2 Gruppen)	Koordination „Die Kraft aus der Mitte“	Körper-Check: BIA-Messung inkl. individuelle Ergebnisbesprech.
				Krafttraining (2 Gruppen)		Praktische Umsetzung einer gesunden Ernährung im Alltag	SVS-Gesundheits- angebote Ges.Kompetenz Feedbackrunde Check out
	Mittagessen						
Nachmittag	Eröffnung	Rückentestung Austestung von Kraft und Beweglichkeit	Vortrag „Der bewegte Rücken im Alltag“	Rückentraining & Fascial Release (2 Gruppen)	Vortrag / Workshop „Mentale Gesundheit“	Ausdauer / Rundtour	
	Let’s start – be aktive		Rückenspezifische Übungen für den Alltag			Entspannung Atmung	
	Nordic Walking Technik und Runde						
	Abendessen						
Abend	Zeit für individuelle Unternehmungen (z.B. Benützung Wellnessbereich, Bewegung usw. ...)						

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

Auffrischer - SVS-Gesundheitswoche Gesunder Rücken

im Hotel Fast / Wenigzell

	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Vormittag	Check In bis 13.30 Uhr	Frühstück	
		Ernährungsworkshop Erfahrungsaustausch / fachl. u. prakt. Inputs Festigung / Ausblick / neue Ziele	Ausdauertraining Nordic Walking Wiederholung / Tour
		Körper-Check: BIA-Messung inkl. Ergebnisbesprechung	Check Out
		Qualitätssicherung / Feedback	Trainingslehre / Grundlagen Wiederholung / Ausblick / neue Ziele
		Mittagessen	
Nachmittag	Eröffnung	Funktionelles Koordinations- und Krafttraining	
	Rückentestung	Workshop Mentale Gesundheit Erfahrungsaustausch / fachl. u. prakt. Inputs Festigung / Ausblick / neue Ziele	
	Austestung von Kraft / Koordination und Beweglichkeit	Koordination und „Selbsthilfe“-Training	
	Abendessen		
Abend	Zeit für individuelle Unternehmungen (z.B. Benützung Wellnessbereich, Bewegung ...)		

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