

## 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

Ca. sechs Monate nach der Grundwoche findet ein 3-tägiger Auffrischer zur Vertiefung und Reflexion der Themen der Grundwoche sowie mit neuen Inhalten statt.

**Den vorläufigen Programmablauf finden Sie im Anhang.**

### 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.



**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.

### 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.

## Wichtige Hinweise zum Aufenthalt:

Nutzen Sie die Gesundheitswoche als Chance, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Ein kooperatives Verhalten trägt wesentlich zu einem erfolgreichen Aufenthalt und einer positiven Erfahrung bei.

- 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.
- Seien Sie respektvoll und rücksichtsvoll gegenüber anderen Teilnehmern.
- Beachten Sie die Hausordnung der Einrichtung.
- Kommunizieren Sie offen mit dem Personal, wenn Sie Probleme, Anliegen oder Sorgen haben.
- In Fällen von Diebstahl, Gewalt oder anderen strafbaren Handlungen können rechtliche Schritte eingeleitet werden.
- Die SVS kann die Übernahme der Kosten ablehnen, wenn durch Fehlverhalten ein Aufenthalts-Abbruch verursacht wurde. Beispiele für Fehlverhalten sind:
  - Nichterscheinen oder aktive Verweigerung des Programmes
  - Alkohol- oder Drogenkonsum, wenn dadurch der Ablauf des Programmes und der Erfolg der Gesundheitswoche gefährdet wird
  - Verstoß gegen die Hausordnung
  - Unangemessenes Verhalten, z.B. Konflikte oder respektloses Verhalten gegenüber andern Teilnehmern oder dem Personal oder lautes, störendes Verhalten
  - Verschleierung gesundheitlicher Probleme: Falsche Angaben zum Gesundheitszustand um eine Bewilligung für den Aufenthalt zu erhalten oder auch um die Teilnahme am Programm zu umgehen.
- Die SVS oder der Vertragspartner kann den Aufenthalt abbrechen oder die Teilnahme am Auffrischer verweigern, wenn Ihr Verhalten als unvereinbar mit dem Ziel der Maßnahme angesehen wird.

## 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 Leistungstag-satzes für die Dauer des Gesundheitsangebotes
- Bei Absagen bis 7 Tage vor Beginn des Gesundheitsangebotes 40% des Leistungstag-satzes für die Dauer des Gesundheitsangebotes
- Bei Absagen kürzer als 7 Tage vor Beginn des Gesundheitsangebotes 70% des Leistungstag-satzes für die Dauer des Gesundheitsangebotes
- Bei Abbruch 100% des Leistungstagsatzes für die nicht in Anspruch genommenen Leistungstage bis zum Ende des Gesundheits-angebotes

## 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 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)
- Badeschlappen
- 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 Gesunder Rücken im Vivea Hotel Bad Schönau Zum Landsknecht

	Zeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
		<b>Frühstück</b>						
Vormittag			08:00 Physioth. Grundlagen Bewegung (1 EH)	09:00 bis 12:00 Uhr Fitnesstest Gruppe 1 + Gruppe 2	08:00 Medizinische Trainingstherapie Krafttraining (0,5 EH)	09:00 bis 12:00 Uhr BIA-Messung & individuelle Besprechung	08:00 Krafttraining (1 EH)	10:00 Coaching Gesundheitskompetenz, SVS Angebote, Feedbackrunde & Verabschiedung (2 EH)
			09:30 Ausdauertraining (0,5 EH)		09:30 Ausdauertraining (0,5 EH)		09:00 Ergonomie (1 EH)	
				11:00 Nordic Walking (1 EH)		10:30 Mentale Grundlagen (1,5EH)		10.00-12.00 Apalys-Messung
		<b>Mittagessen</b>						
Nachmittag		14:00 Begrüßung, Hausführung & Vorstellungsrunde (2 EH)	13:00 Diätologin Grundlagen in Theorie + Praxis (2 EH)	13:00 Krafttraining (1 EH)	13:00 Krafttraining (1 EH)	13:00 Ausdauertraining (0,5 EH)		
		zwischen 16:00 und 18:00 Arztgespräche	15:00 Med. Programm Arzt (1,5 EH)	14:30 Ergonomie (1 EH)	14:30 Koordination (1 EH)	14:30 Med. Programm Arzt (1 EH)		
				16:00 Entspannung (1 EH)	16:00 Psych. Vortrag (1,5 EH)	16:00 Nordic Walking (1 EH)		
		<b>Abendessen</b>						
Abend		Zeit zur freien Verfügung – Eigentaining und/oder Wellnessbereich						

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

# Wochenplan SVS-Auffrischer Gesunder Rücken im Vivea Hotel Bad Schönau Zum Landsknecht

	Zeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3
	1 EH = 50 min.		7:00 Krafttraining (1,5 EH)	07:00 Ausdauertraining NW (1,5 EH)
		<b>Frühstück</b>		
<b>Vormittag</b>			9:00 – 9:45 Fitnesstest Indoor Gruppe 1 9:45 – 10:30 Fitnesstest Indoor Gruppe 2 10:30 – 12:00 Fitnesstest Outdoor beide Gruppen	9:00 Workshop Selbsthilfe/Ausblick (1,5 EH) 11.00 Qualitätssicherung/Feedbackrunde (1 EH)
		<b>Mittagessen</b>		
<b>Nachmittag</b>		14:00 Begrüßung (0,5 EH)	13:00 Vortrag Bewegung Grundlagen (0,5 EH)	
		14:30 – 17:00 BIA-Messung & individuelle Besprechung	16:30 Workshop seelische Gesundheit (1,5 EH)	
		17:00 Koordination (1 EH)	14:00 Koordination (1 EH) 15:00 Workshop Ernährung (1,5 EH)	
		<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!*