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.

Hotel Rockenschaub
4252 Liebenau 5, Oberösterreich
info@hotel-rockenschaub.at

Programm:

- 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
- **Langlauftraining klassisch** (bei ausreichender Schneelage)
- Stressmanagement & Entspannungseinheiten
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps für einen gesunden Lebensstil

Den vorläufigen Programmablauf finden Sie im Anhang.

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

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 Nahrungsmittelunverträglich-keiten teilen Sie bitte vor Beginn des Aufenthaltes der Unterkunft mit.

An- und Abreise:

Reisen Sie bitte zu der Gesundheitswoche so an, dass Sie **zwischen 13:30 und 14:30 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. Wir bitten Sie die Zimmer bis 10:30 Uhr freizugeben.

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 eines Hundes ist nur auf Anfrage und nur in einer Zimmerkategorie möglich. Hundepauschale: 9 Euro pro Nacht (ohne Futter).

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.

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 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:

- **Langlaufausrüstung klassisch**, wenn vorhanden (ansonsten besteht im Hotel die Möglichkeit eine Ausrüstung gg. Gebühr auszuleihen)
- 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, Gymnastikmatte

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

Wochenplan SVS-Gesundheitswoche Fit & G'sund

im Hotel Rockenschaub

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
	Frühstück 08.00 Uhr						
Vormittag		09-12 Uhr Mentale Gesundheit	09-12 Uhr SVS-Programm (Messungen, Testungen)	09-12 Uhr Bewegung (Kräftigung, Ergonomie, Physio)	07.30 Möglichkeit für Kirchenbesuch 10:00 bis 12:00 Uhr Langlauftraining klassisch)* (2 Gruppen: Anfänger und Fortgeschrittene)	09-12 Uhr Gesunde Ernährung	9-11 Uhr SVS-Programm: Feedbackrunde Gesundheits-kompetenz
	Mittagessen 12.00 Uhr						
Nachmittag	Check-In zwischen 13.30 und 14.30 Uhr 15 Uhr Begrüßung durch das Hotel und die SVS	14 -16 Uhr Langlauftraining klassisch)* (2 Gruppen: Anfänger und Fortgeschrittene) *) Nur bei ausreichender Schneelage möglich, alternativ zB Nordic Walking	14-16 Uhr SVS-Programm (Messungen, Testungen)	14 -17 Uhr Bewegung (Kräftigung, Ergonomie, Physio)	Zeit zur freien Verfügung, Wellnessbereich auf Anfrage geöffnet	14 -17 Uhr Langlauftraining klassisch)*	Abreise
	Abendessen 18.00 Uhr						
Abend	Abendessen 17.30 Uhr 19:00 Arztvortrag						

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

Programm Auffrischer - SVS-Gesundheitswoche Fit & G‘sund

<table>
<tr><th></th><th>Tag 1</th><th>Tag 2</th><th>Tag 3</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td>07.00 Uhr Morgensport</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">08.00 Uhr Frühstück</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Vormittag</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2">09.00 bis 12.00 Uhr
Testungen</td><td>09.00 bis 10.30 Uhr
Mentale Gesundheit</td></tr>
<tr><td>10.30 bis 12.00 Uhr
SVS-Programm</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">12.00 Uhr Mittagessen</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Nachmittag</td><td>Anreise ab 13 Uhr
Begrüßung 14 Uhr</td><td rowspan="2">14.30 bis 17.30 Uhr
Bewegung (Kräftigung, Ergonomie…)</td><td rowspan="2">Abreise</td></tr>
<tr><td>14.30 bis 16.00 Uhr
Ernährung</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">18.00 Uhr Abendessen</td></tr>
<tr><td>Abend</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

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