SVS-Gesundheitswoche Fit & G'sund für Senioren

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:

- Messung der Körperzusammen-setzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Vorteile und Auswirkungen eines gesunden Lebensstils auf die Gesundheit
- Informationen zur Vorbeugung typischer Zivilisationskrankheiten
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining
- Seelische Gesundheit – Impulse zur Steigerung der Lebensqualität
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps für einen gesunden Lebensstil

Ca. sechs Monate nach der Grundwoche findet eine Auffrischungswoche 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 Nahrungsmittelunverträglich-keiten teilen Sie bitte vor Beginn des Aufenthaltes der Unterkunft mit.

Gesundheitsresort Königsberg
Am Kurpark 1, 2853 Bad Schönau
www.gesundheitsresort-koenigsberg.at

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. Wir weisen darauf hin, dass die Kosten für die Anreise selbst zu tragen sind. Am **Abreisetag** endet der Aufenthalt nach dem gemeinsamen Mittagessen. Die Zimmer stehen bis 11:00 zur Verfügung. Gerne bewahren wir Ihr Gepäck bis zur Abreise für Sie auf.

Öffentliche Anreise mit dem Bus:
Der Linienbusdienst der Fa. Blaguss Touristik fährt von Wien nach Bad Schönau. Das Gesundheitsresort Königsberg holt Sie gerne kostenlos von der Bushaltestelle Bad Schönau ab. Bei Interesse bitten wir Sie, die Abholung zwei Tage vor Anreise direkt in der Unterkunft zu reservieren.

Öffentliche Anreise mit der Bahn:
Das Gesundheitsresort Königsberg holt Sie gerne vom Zielbahnhof Edlitz/Grimmenstein ab. Je Transfer werden € 20,- in Rechnung gestellt. Bei Interesse bitten wir Sie, die Abholung zwei Tage vor Anreise direkt in der Unterkunft zu reservieren.

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:

Auch 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 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:

- Bewilligungschreiben
- Ausweis (z.B. Reisepass, Personalausweis,…)
- e-Card
- ausreichend Kleidung, abgestimmt auf die Jahreszeit und Wetterlage
- Hausschuhe
- Sportbekleidung Indoor und Outdoor
- Sportschuhe (ev. Laufschuhe, Hallenschuhe)
- Bademantel wird kostenlos zur Verfügung gestellt
- Badebekleidung (auch wenn Sie Nichtschwimmer/in sind)
- Badetuch, Badeschlapfen
- Trinkflasche für Bewegungseinheiten, kleiner Rucksack
- falls vorhanden: Pulsuhr
- Nordic Walking-Stöcke und Gymnastikmatte werden kostenlos vom Hotel zur Verfügung gestellt
- Falls vorhanden: SVS-Mappe mit bisherigen Ergebnissen der BIA-Messung (=Bioelektrische Impedanz-Analyse – Messung der Körperzusammensetzung)

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 für Senioren im Gesundheitsresort Königsberg, Bad Schönau

	Zeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
	07:00-09:00	Frühstück						
Vormittag	09:00		Ausdauertraining (1 EH)	Interaktiver Workshop Mentale Gesundheit Ziele (0,5 EH)	Krafttraining (1 EH)	Ausdauertraining (1 EH)	Krafttraining (0,5 EH)	
	10:00		Trainingsgrundlagen (0,5 EH) + Zieleworkshop (0,5 EH)	BIA-Messung und Besprechung* (10min/Person)	Interaktiver Workshop Mentale Gesundheit (1 EH)	Mentale Fitness / Gedächtnistraining (2 EH)	Interaktiver Workshop Mentale Gesundheit (1 EH)	Coaching Gesundheits-kompetenz, SVS Angebote, Feedbackrunde & Verabschiedung (2,5 EH)
	11:00							
	11:30-13:00	Mittagessen						
Nachmittag	14:00	Begrüßung & Hausführung (2,5 EH)	Krafttraining (1 EH)	Koordination Gleichgewicht Sturzprophylaxe (1,5 EH)	Ausdauertraining (1 EH)	Koordination Gleichgewicht Sturzprophylaxe (1 EH)	Entspannung (1 EH)	
	15:00							
	16:00		Interaktiver Workshop Ernährung + Zieleworkshop Ernährung (1,5 EH)		Gesunder Lebensstil aus med. Sicht (1,5 EH)	Interaktiver Workshop Ernährung (1,5 EH)		
	18:00-19:00	Abendessen						
Abend		Freizeitprogramm – Wellnessbereich – zur freien Verfügung						

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

Programm Auffrischer - SVS-Gesundheitswoche Fit & G'sund für Senioren im Gesundheitsresort Königsberg, Bad Schönau

	Zeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3
	07:00-09:00	Frühstück		
Vormittag	09:00		Interaktiver Workshop Mentale Gesundheit (1 EH)	Ausdauertraining (1 EH)
	10:00		Krafttraining (1 EH)	Mentale Fitness (0,5 EH)
	11:00		Bewegung Ziele (0,5 EH)	Feedbackrunde & Verabschiedung (1 EH)
	11:30-13:00	Mittagessen		
Nachmittag	14:00	Begrüßung & BIA-Messung (10min/Person)	Ernährungsworkshop (1,5 EH)	
	15:00			
	16:00	Koordination, Gleichgewicht, Sturzprophylaxe (1 EH)	Entspannung (0,5 EH)	
	18:00-19:00	Abendessen		
Abend	Freizeitprogramm – Wellnessbereich – zur freien Verfügung			

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