

## 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

### 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.



**DAS Hintersee\*\*\*\***

5324 Hintersee 4

[www.hintersee.at](http://www.hintersee.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 um 14:00 Uhr. 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 An-/Abreise:

Vom Hauptbahnhof Salzburg können Sie bequem mit dem Bus (Linie 155) Richtung Hof bei Salzburg ins 35 km entfernte Hintersee anreisen. Des Weiteren können Sie einen Shuttleservice beim Hotel DAS Hintersee buchen.

Gratis Öffis im Bundesland Salzburg: Infos unter [www.guestmobilityticket.at](http://www.guestmobilityticket.at)

### 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 können nicht mehr am Programm teilnehmen, ist der Aufenthalt abubrechen.

## 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 anderen 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 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 mitzubringen:

- Ausweis (z.B. Reisepass, Personalausweis,...), e-Card
- ausreichend Kleidung, abgestimmt auf die Jahreszeit und Wetterlage
- Hausschuhe
- Sportschuhe (ev. Laufschuhe, Hallenschuhe)
- Winterwanderschuhe oder knöchelhohe und wasserdichte Wanderschuhe, Wandsocken
- kleiner Rucksack
- Trink-/ (Thermos)flasche für Bewegungseinheiten
- Funktionsunterwäsche (auch zum Wechseln)
- Winterwanderhose, Fleecepullover/Fleecejacke
- Isolationsjacke/Daunenjacke
- Handschuhe fürs Winterwandern
- Mütze oder Stirnband, Schal/Schlauchtuch
- Sonnenbrille
- falls vorhanden: Pulsuhr, Nordic Walking-Stöcke, Schneeschuhe, Gamaschen, Schistöcke, Schneebrille
- Badebekleidung, Badeschlapfen, (Bademantel und Badetuch werden vom Hotel bereit gestellt)

**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

im Hotel DAS Hintersee

|            | Zeit                                                                              | Tag 1                               | Tag 2                                                     | Tag 3                                                     | Tag 4                                             |                          | Tag 5                                                     | Tag 6                                                     | Tag 7 |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|
|            |                                                                                   |                                     |                                                           | Aktives Erwachen                                          | BIA - Messung der Körperzusammen-<br>setzung      |                          |                                                           |                                                           |       |
|            | 07:30                                                                             | Frühstück                           |                                                           |                                                           |                                                   |                          |                                                           |                                                           |       |
| Vormittag  |                                                                                   |                                     | Gruppengespräch<br>bzw. Workshop<br>Mentale<br>Gesundheit | Ausdauertraining<br>Wanderung                             | BIA – Ergebnis-<br>besprechung                    | Body Balance             | Gruppengespräch<br>bzw. Workshop<br>Mentale<br>Gesundheit |                                                           |       |
|            |                                                                                   |                                     |                                                           |                                                           | SVS-Gesundheits-<br>angebote                      | Entspannungs-<br>übungen |                                                           |                                                           |       |
|            |                                                                                   |                                     |                                                           |                                                           |                                                   |                          |                                                           | Gruppengespräch<br>bzw. Workshop<br>Mentale<br>Gesundheit |       |
|            | 12:00                                                                             | Mittagessen                         |                                                           |                                                           |                                                   |                          |                                                           |                                                           |       |
| Nachmittag |                                                                                   | SVS-Begrüßung                       | Kraft, Koordination<br>und Ausgleich                      |                                                           | Ernährungs-<br>workshop                           |                          | Ausdauertraining<br>Wanderung                             |                                                           |       |
|            |                                                                                   | Begrüßung Hotel<br>und Kennenlernen |                                                           |                                                           |                                                   |                          |                                                           |                                                           |       |
|            |                                                                                   |                                     | Entspannungs-<br>übungen                                  | Gruppengespräch<br>bzw. Workshop<br>Mentale<br>Gesundheit | Medizinischer<br>Vortrag Psychische<br>Gesundheit | Entspannungs-<br>übungen |                                                           |                                                           |       |
|            |                                                                                   |                                     |                                                           |                                                           |                                                   |                          |                                                           |                                                           |       |
|            | 18:30                                                                             | Abendessen                          |                                                           |                                                           |                                                   |                          |                                                           |                                                           |       |
| Abend      | Zeit zur freien Verfügung – für Wellnesseinrichtung des Hotels oder Eigentraining |                                     |                                                           |                                                           |                                                   |                          |                                                           |                                                           |       |

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