

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.

Programm:

- Gesundheits- und Fitness-Check
- Körper-Check: 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
- Stressmanagement & Entspannungseinheiten
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps für einen gesunden Lebensstil
- Den genauen Programmablauf erhalten Sie vor Ort.

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.

Unterbringung & Verpflegung:

Die Unterbringung der Teilnehmenden erfolgt in Doppelzimmern zur Einzelnutzung (außer bei Ehepaaren). Die Verpflegung erfolgt auf „Vollpension-Basis“, d.h. Frühstück, Light Lunch 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.



REDUCE HOTEL VITAL **Superior**

Elisabeth-Allee 2, 7431 Bad Tatzmannsdorf

www.reduce.at

An- und Abreise:

Reisen Sie bitte zu den/der Gesundheitswoche(n) 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.

Informationen zur **Anreise** finden Sie unter:

www.reduce.at/reduce-vital/kontakt-service/anreise/

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:

Hunde sind im REDUCE Hotel Vital ****S willkommen.

Preis: € 21,- pro ÜN inkl. Nutzung Körbchen, Decke, Napf und Welcome-Leckerli

Bitte beachten Sie, dass Hunde im Restaurant- und Thermenbereichen nicht gestattet sind. Bei starker Verunreinigung des Zimmers behält sich das Hotel vor,

einen zusätzlichen Reinigungsaufwand am Abreisetag in Rechnung zu stellen. Im Bedarfsfall bitte um telefonische Anmeldung beim Hotel.

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 nicht mehr am Programm teilnehmen können, 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 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 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
- bequeme Freizeitbekleidung
- Hausschuhe, Sportschuhe, ev. Laufschuhe, Hallenschuhe
- Sportbekleidung Indoor und Outdoor
- Sportschuhe (ev. Laufschuhe, Hallenschuhe)
- Badebekleidung, Badeschlappen
- Trinkflasche für Bewegungseinheiten
- kleiner Rucksack
- falls vorhanden: Pulsuhr, Nordic Walking-Stöcke;

**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 Reduce

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Frühstück						
Vormittag	Anreise bis 13:45 Uhr	• Gesunder Lebensstil aus medizinischer Sicht (Arztvortrag) • Smovey-Bewegungseinheit (Gr. 1)	• BIA-Messung • Krafttraining • Nordic Walking-Bewegungseinheit (Gr. 1) • Entspannung (Gr. 2)	• Ernährungsworkshop • Smovey-Bewegungseinheit (Gr. 2)	• Workshop Mentale Gesundheit • Nordic Walking-Bewegungseinheit (Gr. 1) • Meditation (Gr. 2)	• Ergonomie-workshop • Krafttraining • Smovey – Bewegungseinheit (Gr. 2)	• Smovey – Bewegungseinheit (Gr. 1) • Smovey – Bewegungseinheit (Gr. 2) • Check Out
Anreise bis 13:45 Uhr	Mittagessen						
Nachmittag	Ab 14.00 Uhr: • Begrüßung • Organisatorisches • Kennenlernen • Hausrundgang	• Trainingsgrundlagen & Ziele • Krafttraining	• Nordic Walking-Bewegungseinheit (Gr. 2) • Entspannung (Gr. 1)	• Mentale Fitness • Smovey-Bewegungseinheit (Gr. 1)	• Krafttraining • Nordic Walking-Bewegungseinheit (Gr. 2) • Meditation (Gr. 1)	• Vorstellung SVS-Gesundheitsangebote • Feedback	Abreise
	Abendessen						
Abend							

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