

SVS-Gesundheitswoche Gesunder Rücken

Gesundheit beginnt mit dem Verständnis für den eigenen Körper. Die Gesundheitswoche der SVS lädt Sie ein, neue Erkenntnisse zu gewinnen, Ihren Rücken gezielt zu stärken und nachhaltige Veränderungen für Ihr Wohlbefinden anzustoßen.

Freuen Sie sich auf individuelle Analysen, praxisorientierte Bewegungseinheiten und wertvolle Informationen zu Ernährung, mentaler Gesundheit und rückengerechtem Verhalten. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Kombination aus Theorie und Praxis. Alle Inhalte werden von Fachspezialisten vermittelt.

Programm:

- Rücken-Testung (inkl. Auswertung)
- Haltungsanalyse und Haltungskompetenz
- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanzanalyse)
- 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

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 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.



Mein Hotel Fast, Fast-Kern GesmbH & Co KG
Pittermann 3, 8254 Wenigzell
www.hotel-fast.at

An- und Abreise:

Reisen Sie bitte zu der Gesundheitswoche so an, dass Sie am **Anreisetag bis spätestens 16:00 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 bzw. am frühen Nachmittag.

Öffentliche An-/Abreise:

Mit der Bahn bis Rohrbach-Vorau, dann weiter bis Wenigzell. Taxiunternehmen in Wenigzell: Regionales Sammeltaxi SAM 050 36 37 38 oder Maierhofer Reisen 0664 1212221

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 zu einer positiven Erfahrung bei.

- **Die Teilnahme am gesamten Programm ist verpflichtend.** Ein Fernbleiben ist nur in begründeten Fällen (z.B. wegen Krankheit) und nach 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 Fragen, Anliegen oder Probleme 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 werden
 - Verstoß gegen die Hausordnung
 - Unangemessenes Verhalten, z. B. Konflikte oder respektloses Verhalten gegenüber anderen Teilnehmern oder dem Personal sowie lautes, störendes Verhalten.
 - Verschleierung gesundheitlicher Probleme: Falsche Angaben zum Gesundheitszustand, um eine Bewilligung für den Aufenthalt zu erhalten oder 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.

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 Sachschäden 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.

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

Folgendes ist mitzubringen:

- Ausweis (z.B. Reisepass, Personalausweis,...)
- e-Card
- ausreichend Kleidung, abgestimmt auf die Jahreszeit und Wetterlage
- Hausschuhe
- Sportbekleidung Indoor und Outdoor
- Sportschuhe (z. B. Lauf- oder Hallenschuhe)
- Trinkflasche für Bewegungseinheiten, kleiner Rucksack
- falls vorhanden: Pulsuhr, Nordic Walking-Stöcke
- Badebekleidung

Bademantel, Badetuch, Badeschlapfen und Gymnastikmatte werden vom Hotel bereitgestellt.

Einen schönen Aufenthalt und viel Erfolg bei der Umsetzung der Inhalte im Alltag wünscht Ihnen das Team der SVS-Gesundheitsförderung!

Programmübersicht | SVS-Gesundheitswoche Gesunder Rücken

im Mein Hotel Fast**** in Wenigzell

Tag 1	Tag 2		Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	
Frühstück								
	Let's start – be active		Rückentraining in Kleingruppen	Krafttraining in Kleingruppen	Kraft- training in Klein- gruppen	BIA Einzel- beratung	Koordinatives Training	Nordic Walking – Ausdauer & Bewegung in der Natur
Anreise und Check-in bis 16:00 Uhr	Rücken- testung Kraft	SVS	Rückentraining in Kleingruppen	Krafttraining in Kleingruppen			Rückentraining MIX in Kleingruppen	
		BIA Körper- messung		Der bewegte Rücken im Alltag Ergonomie & Tipps			Rückentraining MIX in Kleingruppen	Abschluss Online-Feedback
	Mittagessen							
	Begrüßung & organisatorische Hinweise	Trainingslehre / Grundlagen		Ernährungsworkshop: „Vui guad!“ – Werde dein eigener Ernährungsexperte	Mentale Gesundheit	Gesundheits- kompetenz SVS Angebote Feedback	Zeit zur freien Verfügung	
		Nordic Walking Technikschulung & gemeinsame Runde						
Abendessen								
Zeit für individuelle Unternehmungen. Natur. Bewusst. Genießen.								

Programmänderungen vorbehalten. Der detaillierte Ablaufplan wird Ihnen am Anreisetag vor Ort ausgehändigt.

Programmübersicht | SVS-Auffrischertage Gesunder Rücken

im Mein Hotel Fast**** in Wenigzell

	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Vormittag	Anreise und Check In bis 13.30 Uhr	Frühstück	
		Körper-Check: BIA-Analyse Ergebnisse verstehen & Impulse mitnehmen Feedback	Krafttraining (2 Gruppen)
		Rückentestung – Gruppe 2 Testung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit	Selbsthilfe-Workshop & Zielsetzung
			Erfahrungsaustausch, fachliche Inputs und alltagstaugliche Ernährungstipps Rückblick, Festigung und Entwicklung neuer persönlicher Gesundheitsziele
			Abschluss inkl. Online-Feedback
		Mittagessen	
Nachmittag	Eröffnung	Nordic Walking Ausdauer & Bewegung in der Natur	
	Krafttraining (2 Gruppen)	Workshop Mentale Gesundheit Erfahrungsaustausch, Wissenstransfer und praktische Übungen Neue Impulse, Ausblick und persönliche Zielsetzung	
	Rückentestung – Gruppe 1 Testung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit	Koordinatives Training	
Abend	Abendessen		
	Zeit für individuelle Unternehmungen Natur. Bewusst. Genießen.		

Programmänderungen vorbehalten. Der detaillierte Ablaufplan wird Ihnen am Anreisetag vor Ort ausgehändigt.