

SVS-Gesundheitswoche Mental Fit & G'sund

Seelische Gesundheit, ein guter Umgang mit Stress und die Stärkung persönlicher Ressourcen sind wichtige Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlbefinden.

Die Gesundheitswoche Mental Fit & G'sund unterstützt Sie dabei, persönliche Stärken und Energiequellen zu entdecken, Ihre Gesundheitskompetenz zu stärken und gesunde Gewohnheiten nachhaltig in den Alltag zu integrieren. Es erwartet Sie eine spannende Kombination aus praxisnahen Inhalten und Übungen.

Die Inhalte werden von erfahrenen Fachpersonen praxisnah vermittelt und gemeinsam erarbeitet. Ergänzt werden die Einheiten durch alltagstaugliche Impulse zu Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Programm:

- Psychologische Gruppengespräche
- Strategien zur Stärkung der psychischen Gesundheit und Resilienz
- Gemeinsames Erarbeiten von Strategien im Umgang mit Stress, herausfordernden Lebenssituationen, Krisen und Konflikten
- Entspannungseinheiten
- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Gesundheitsfördernde Bewegungsangebote zur Förderung von Wohlbefinden und körperlicher Fitness
- Praxisnahe Ernährungstipps für mehr Wohlbefinden und Energie im Alltag

Den vorläufigen Programmablauf finden Sie im Anhang.

Etwa sechs Monate nach der Grundwoche findet eine **Auffrischungswoche** zur Vertiefung der Inhalte, zum Erfahrungsaustausch und zur Unterstützung einer nachhaltigen Umsetzung im Alltag

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.



Thermalhotel Fontana **superior**
Alfred Merlini-Allee 6, 8490 Bad Radkersburg
03476 41550, www.hotelfontana.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.

Öffentliche An-/Abreise:

Der Bahnhof Bad Radkersburg liegt ca. 25 Gehminuten von der Unterkunft entfernt. Das Thermalhotel Fontana organisiert sehr gerne gegen Voranmeldung an der Hotelrezeption (mind. 1 Tag vorher) einen kostenpflichtigen Shuttleservice (Taxi) vom Bahnhof zum Hotel.

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 vor dem Aufenthalt direkt mit der Unterkunft 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 während des Aufenthalts erkranken und eine Teilnahme am Programm nicht mehr möglich sein, wird das weitere Vorgehen gemeinsam mit Ihnen abgestimmt.

Wichtige Hinweise zum Aufenthalt:

Nutzen Sie die Gesundheitswoche als Gelegenheit, Ihre Gesundheit aktiv zu stärken und neue Impulse für Ihren Alltag mitzunehmen. 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.
- **Pünktlichkeit** trägt zu einem reibungslosen Ablauf und einem guten Miteinander bei.
- Seien Sie **respektvoll und rücksichtsvoll** gegenüber anderen Teilnehmern.
- Beachten Sie die **Hausordnung** der Einrichtung.
- **Sprechen Sie unser Team jederzeit an**, wenn Sie Fragen, Anliegen oder Unterstützungsbedarf haben.
- In Fällen von Diebstahl, Gewalt oder anderen **strafbaren Handlungen** können rechtliche Schritte eingeleitet werden.
- Die SVS kann die Kostenübernahme ablehnen oder den Aufenthalt vorzeitig beenden, wenn durch **schwerwiegende Verstöße** (z. B. wiederholte Verweigerung der Teilnahme, erhebliche Beeinträchtigung des Programmablaufs, Verschleierung gesundheitlicher Probleme, Alkohol- oder Drogenkonsum oder Verstöße gegen die Hausordnung) die Durchführung und die Ziele der Gesundheitswoche gefährdet werden.
- 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 zur Gesundheitswoche mitzubringen:

- 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 und Badeschlappen
- Trinkflasche für Bewegungseinheiten
- kleiner Rucksack
- falls vorhanden: Pulsuhr

Bademantel, Badetuch, Nordic Walking-Stöcke und Gymnastikmatte werden vom Hotel zur Verfügung gestellt.

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Gesundheitswoche und viel Freude dabei, neue Wege zu entdecken und Erfahrungen Schritt für Schritt in Ihren Alltag zu integrieren. Gesundheit ist kein Ziel, das man einmal erreicht, sondern ein Prozess, den man bewusst erleben und gestalten kann.

Ihr Team der SVS-Gesundheitsförderung

Wochenplan der Grundwoche „Mental Fit und G'sund“

im Thermalhotel Fontana ****superior in Bad Radkersburg

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Gemeinsam gesünder.						
	Frühstück ab 07.00 Uhr	BIA Messungen inkl. individueller Ergebnisbesprechung	Frühstück ab 07.00 Uhr	Frühstück ab 07.00 Uhr	Frühstück ab 07.00 Uhr	Frühstück ab 07.00 Uhr
			Training	Training	Training inkl. Zielfestlegung	
	Willkommensgespräch inkl. Einführung ins Programm Mentale Gesundheit	Entspannungs- massagen				Workshop Mentale Gesundheit
		It. Plan		Workshop Mentale Gesundheit		inkl. Zielfestlegung, Abschluss
	Workshop Mentale Gesundheit	1 Massage/TN (à 25 Min.)	Workshop Ernährung: Genuss der Sinn(e) macht inkl. Zielfestlegung		Gesundheitskompetenz SVS-Ges.Angebote Arbeitspsychologie Feedback-Runde	
				Entspannung		Entspannung
INFO: Die Verpflegung der TeilnehmerInnen (TN) beginnt mit dem Abendessen.	Mittagessen 12:00 bis 14:00 Uhr					Check out bis 12:00 Uhr
		Training	Aquafitness			INFO: Die Verpflegung der TN endet mit dem Mittagessen.
	Aquafitness				Training	
Check In bis 16:00 Uhr			Vortrag/Workshop Psych. Gesundheit aus med. Sicht	Individuelle Freizeitgestaltung		
	Einführung Entspannung	Workshop Mentale Gesundheit				
Begrüßung inkl. organisat. Hinweise						



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

Wochenplan der Auffrischerwoche „Mental Fit und G’sund“

im Thermalhotel Fontana ****superior in Bad Radkersburg

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Gemeinsam gesünder.						
	Frühstück ab 07.00 Uhr	BIA Messungen (vor dem Frühstück)	Frühstück ab 07.00 Uhr	Frühstück ab 07.00 Uhr	Frühstück ab 07.00 Uhr	Frühstück ab 07.00 Uhr
		Ergebnisbesprechung lt. Plan				
			Training	Training		
	Willkommensgespräch Reflexion und Erfahrungsaustausch Mentale Gesundheit				Training inkl. Zielfestlegung	Workshop Mentale Gesundheit inkl. Ausblick / NEUE ZIELE Abschluss
	Workshop Mentale Gesundheit	Entspannungs- massagen 1 Massage/TN (à 25 Min.)	Entspannung	Workshop Mentale Gesundheit		
		Aqua Fitness		Entspannung	Feedback-Runde & Ziele	Entspannung 1 EH
INFO: Die Verpflegung der TeilnehmerInnen beginnt mit dem Abendessen.	Mittagessen 12:00 bis 14:00 Uhr					
						INFO: Die Verpflegung der TN endet mit dem Mittagessen.
Check In bis 16:00 Uhr	Aqua Fitness	Training	Workshop Ernährung Genuss der Sinn(e) macht inkl. Ausblick / NEUE ZIELE	Individuelle Freizeitgestaltung	Training	
	Entspannung	Workshop Mentale Gesundheit				
Begrüßung inkl. organisat. Hinweise						

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