

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 in Einzelzimmern, bei Ehepaaren in Doppelzimmern. 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.



Fritsch am Berg, Lochau

Buchenberg 10, 6911 Lochau

05574/43029

www.fritschamberg.at

An- und Abreise:

Reisen Sie bitte zu den/der Gesundheitswoche(n) so an, dass Sie am Anreisetag zw. 14:00 und 17:00 Uhr eintreffen. Die Möglichkeit zum Bedienen am Mittagsbuffet gibt es am Anreisetag bis 16:00 Uhr.

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 kann bis 11:30 Uhr abgereist werden.

Öffentliche Anreise:

Reisen Sie am besten mit dem Zug bis nach Bregenz Bahnhof. Anschließend nehmen Sie den Bus (Linie 120 und 125) bis zur Haltestelle „Lochau, Gemeindeamt“. Hier müssen Sie einmal umsteigen in die Linie 128 und fahren bis zur Haltestelle „Lochau, Buchenberg“. Die Busfahrtzeit beträgt in etwa 23 Minuten. Genauere Infos entnehmen Sie bitte den aktuellen Fahrplänen der OEBB oder der VMOBIL-Plattform. Das Hotel befindet sich in unmittelbarer Nähe von der Ausstiegsstelle und ist in 3 Minuten zu Fuß erreichbar.

Mitnahme von Haustieren:

Haustiere sind im Hotel Fritsch am Berg nicht erlaubt.

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.

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 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.
 - 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 Leistungstagsatzes 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 mit Foto oder Führerschein...)
- e-Card
- ausreichend Kleidung, abgestimmt auf die Jahreszeit und Wetterlage
- Hausschuhe
- Outdoor-Sportschuhe & Sportbekleidung
- Indoor-Sportschuhe & Sportbekleidung
- Festes Schuhwerk & Kleidung für Wanderungen (Achtung es könnte noch Schnee liegen)
- Badebekleidung, Badeschuhe bzw. -schlappen
- Trinkflasche für Bewegungseinheiten
- kleiner Rucksack

Wochenplan SVS-Gesundheitswoche Mental Fit & G'sund im Hotel Fritsch am Berg

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Frühstück	Frühstücksbuffet von 8 bis 11:30 Uhr						
Vormittag I		BIA-Messung & Begrüßung SVS	Klank-Meditation	Klang-Meditation	Klang-Meditation	Klang-Meditation	Achtsamkeitstraining
Vormittag II		Gruppengespräch bzw. Workshop „Mentale Fitness“	Gruppengespräch bzw. Workshop „Mentale Fitness“	Gruppengespräch bzw. Workshop „Mentale Fitness“	Entspannungs- massage Zeit zur freien Verfügung	Gruppengespräch bzw. „Mentale Fitness“	Bis 11:30 Uhr: Abreise
Mittag		13-14:00 Uhr: Essen am Wellness-Buffer	13-14:00 Uhr: Essen am Wellness-Buffer	13-14:00 Uhr: Essen am Wellness-Buffer	12-14:00 Uhr: Essen mit Ernährungs- beratung	13-14:00 Uhr: Essen am Wellness-Buffer	
Nachmittag I	14-17:00 Uhr: Anreise	Workshop: „Psychische Gesundheit stärken“	Geführte Wanderung	Entspannungs- massage Zeit zur freien Verfügung	Zeit zur freien Verfügung	Geführte Wanderung	
Nachmittag II	18:00 Uhr: Willkommens- gespräch in der Gruppe	Kraft & Koordination	Zeit zur freien Verfügung	Kraft & Koordination		SVS-Angebote & Feedbackrunde	
Abend	Abendkulinarium (Start 18-20:00 Uhr) & Zeit zur freien Verfügung (Wellness, Fitness, Freizeitprogramm)						

Kurzfristige Änderungen vorbehalten! Den detaillierten Ablaufplan erhalten Sie am Anreisetag vor Ort! Einen schönen Aufenthalt und viel Erfolg bei der weiteren Umsetzung zuhause wünscht Ihnen das Team der Gesundheitsförderung der SVS!