

SVS-Gesundheitswoche Gesunder Rücken

Erfahren Sie, wie Sie Ihren Rücken mit einem gesunden Lebensstil, regelmäßiger Bewegung und der richtigen Körperhaltung stärken können!

Das Ziel der Gesundheitswoche ist es, die Gesundheit und Lebensqualität mit Schwerpunkt auf einen gesunden Rücken zu erhalten, zu stärken bzw. wieder zu erlangen. Die Trainer und Experten vermitteln Zusammenhänge und Auswirkungen von Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit und deren positiven Einfluss auf den Rücken.

Im sprichwörtlichen Sinne: Wir wollen Ihnen den Rücken stärken!

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 dreitägiger **Auffrischer** zur Vertiefung und Reflexion der Themen der Grundwoche sowie mit neuen Inhalten statt.

Unterbringung & Verpflegung:

Die Unterbringung der Teilnehmenden erfolgt in Einzelzimmern, bei Ehepaaren im Doppelzimmer. 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.



Hotel Hanneshof

Dorfstraße 5, 5532 Filzmoos
hanneshof-resort.com

An- und Abreise:

Reisen Sie bitte zu der Gesundheitswoche so an, dass Sie am **Anreisetag bis spätestens 13:30 Uhr eintreffen**. Bitte beachten Sie, dass das Programm bereits unmittelbar nach der Anreise beginnt (14:00 Uhr) 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 um ca. 13:00 Uhr.

Öffentliche An-/Abreise:

Die nächstgelegenen Bahnhöfe für Schnellzüge sind Radstadt (ca. 20 Autominuten entfernt) oder Bischofshofen (ca. 30 Autominuten entfernt). Von dort aus können Sie mit dem Bus oder Taxi weiterreisen.

Hier finden Sie die Fahrpläne und nützliche Links:

- www.oebb.at
- www.postbus.at

Gratis Öffis im Bundesland Salzburg: Infos unter www.guestmobilityticket.at

Begleitpersonen:

Eine Teilnahme von Begleitpersonen als Privatzahler ist nicht möglich. 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. Haustiere können nicht zum Programm mitgebracht werden.

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 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
- Sportbekleidung Indoor und Outdoor
- Sportschuhe (ev. Laufschuhe, Hallenschuhe)
- Badebekleidung (Bademöglichkeit im hauseigenen Pool)
- Bei Bedarf Trinkflasche und kleiner Rucksack für Bewegungseinheiten
- falls vorhanden: Pulsuhr, Nordic Walking-Stöcke
- Gymnastikmatten sind vorhanden (bei Wunsch eigene mitnehmen)
- Bademantel, Badetuch, Badeschlapfen stehen kostenlos vom Hotel zur Verfügung

**Einen schönen Aufenthalt und viel Erfolg
bei der weiteren Umsetzung zuhause
wünscht Ihnen das Team der
Gesundheitsförderung der SVS!**

Wochenplan SVS-Gesundheitswoche Gesunder Rücken

im Hotel Hanneshof, Filzmoos

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
		Messung der Körperzusammensetzung					
	Frühstück						
Vormittag		Besprechung der BIA-Analyse	Testung von Mobilisation und Koordination (Gruppe A)	Workshop "Mentale Gesundheit"	Rückentraining & Fascial Release (Gruppe A)	Krafttraining mit Kleingeräten (Gruppe B)	Vortrag - "Ergonomie"
		"Gesundheitskompetenz" Coaching			Rückentraining & Fascial Release (Gruppe B)		„Gesundheitsangebote der SVS“
		Rückentestung - Austestung von Kraft (im Corebereich) (Gruppe blau)	Testung von Mobilisation und Koordination (Gruppe B)		Koordinatives Training	Rückenspezifische & Übungen für den Alltag	Krafttraining mit Kleingeräten (Gruppe A)
				Feedbackrunde Zielvereinbarung & Verabschiedung			
	Mittagessen						
Nachmittag	Eröffnung	Rückentestung - Austestung von Kraft (im Corebereich) (Gruppe A)	Workshop „Ernährung im Alltag“	Krafttraining (Gruppe A)	Ausdauer Training	Workshop "Mentale Gesundheit "	
	Aktives Kennenlernen Hausführung						
	Nordic Walking Technik und Runde	Vortrag - "Gesunder Rücken"	Nordic Walking Runde	Krafttraining (Gruppe B)	"Der Rücken aus medizinischer Sicht" und Fragerunde		
	Abendessen						

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