SVS-Frauen-Powertage

Fit & G'sund durch die Wechseljahre

Erleben Sie bei den SVS-Frauen-Powertagen, wie gut es sich anfühlt, Ihre Gesundheit selbst aktiv zu gestalten! Wir stärken Sie dabei, einen selbstbestimmten und kompetenten Umgang mit den körperlichen und emotionalen Veränderungen während der Wechseljahre zu finden. Gleichzeitig unterstützen wir Sie dabei, Ihre persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen.

Gewinnen Sie beim viertägigen Aufenthalt neue, wertvolle Impulse in den Bereichen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit, um aktiv und nachhaltig Einfluss auf Ihr Wohlbefinden zu nehmen. Erfahrene Expertinnen begleiten Sie dabei, Strategien für eine selbstbestimmte Gestaltung des neuen Lebensabschnittes zu erarbeiten und führen Sie durch ein abwechslungsreiches, interaktives Programm.

Programm:

- Workshops zur mentalen Gesundheit:
  Sie werden dabei unterstützt, einen gesunden Umgang mit den vielfältigen Veränderungen während der Wechseljahre zu finden. Ebenso erarbeiten Sie individuelle Bewältigungsstrategien für Ihren privaten und beruflichen Alltag.
- Aktives Bewegungsprogramm:
  Beckenbodentraining, Muskelkräftigung und gesundheitsorientiertes Ausdauertraining
- „Powerfood für die Wechseljahre":
  In diesem Workshop erhalten Sie wertvolle Impulse und praktische Tipps für einen ausgewogenen und genussvollen Ernährungsstil im Alltag.
- Medizinischer Fachvortrag:
  „Weiblichkeit im Wandel: Die Wechseljahre verstehen und gestalten"
  Sie erfahren Wissenswertes über spezifische Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten während der Wechseljahre.
- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)

Den vorläufigen Programmablauf finden Sie im Anhang.

Ca. vier bis sechs Monate nach dem Aufenthalt erfolgt eine digitale Nachbetreuung.
Näheres dazu erfahren Sie beim Aufenthalt.



REDUCE HOTEL VITAL ****Superior
Elisabeth-Allee 2, 7431 Bad Tatzmannsdorf
www.reduce.at

Unterbringung & Verpflegung:

Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern zur Einzelnutzung. 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.

An- und Abreise:

Reisen Sie bitte zu der Gesundheitswoche so an, dass Sie am **Anreisetag bis spätestens 13:45 Uhr** eintreffen. Das Programm beginnt bereits unmittelbar nach der Anreise. Die Kosten für die An- und Abreise sind selbst zu tragen.

Am **Abreisetag** endet der Aufenthalt am frühen Nachmittag.

Informationen zur **Anreise** finden Sie unter:
www.reduce.at/reduce-vital/kontakt-service/anreise/

Begleitpersonen:

Eine Teilnahme von Begleitpersonen als Privatzahler ist nicht erwünscht.

Mitnahme von Haustieren:

Die Mitnahme von Haustieren zum Aufenthalt ist nicht erlaubt

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 das Gesundheitsangebot 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 des Gesundheitsangebots gefährdet werden.
  - 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, 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 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

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, Badeschlapfen
- 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!

Programm SVS-Frauen-Powertage

Fit & G'sund durch die Wechseljahre

im REDUCE Hotel Vital ****Superior Bad Tatzmannsdorf

<table>
<tr><th></th><th>Tag 1</th><th>Tag 2</th><th>Tag 3</th><th>Tag 4</th></tr>
<tr><td></td><td rowspan="4">Anreise bis 13:45 Uhr</td><td colspan="3">Frühstück</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Vormittag</td><td>BIA-Messung</td><td>Beckenbodentraining</td><td rowspan="2">Workshop
Mentale Gesundheit</td></tr>
<tr><td>Krafttraining</td><td rowspan="2">Workshop
Mentale Gesundheit</td></tr>
<tr><td>SVS-Programm</td><td>Beckenbodentraining</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">Mittagessen</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Nachmittag</td><td>Begrüßung und Hausführung</td><td rowspan="2">Workshop mit der Ärztin</td><td>Nordic Walking</td><td>SVS-Programm</td></tr>
<tr><td>Workshop Ernährung</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="3">Abreise</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">Abendessen</td></tr>
<tr><td>Abend</td><td colspan="3">zur freien Gestaltung</td></tr>
</table>

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