

## SVS-Gesundheitswoche Fit & G'sund für Senioren

Ein gesunder Lebensstil umfasst drei Säulen: Bewegung, Ernährung und seelisches Wohlbefinden. Erleben und erlernen Sie, wie man eine umfassende gesunde Lebensführung auch im Alltag einfach umsetzen kann!

Im Rahmen der Gesundheitswoche erfahren Sie, wie Sie Ihren Lebensstil gesünder gestalten können um gesundheitliche Risikofaktoren rechtzeitig zu erkennen und zu verringern.

Es erwartet Sie eine spannende Kombination aus theoretischen Inhalten und praktischen Übungen. Alle Themen werden von Fachspezialisten in Theorie und viel Praxis vermittelt.

### Programm:

- Gesundheits- und Fitness-Check
- Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Vorteile und Auswirkungen eines gesunden Lebensstils auf die Gesundheit
- Informationen zur Vorbeugung typischer Zivilisationskrankheiten
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining
- Seelische Gesundheit – Impulse zur Steigerung der Lebensfreude
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps für einen gesunden Lebensstil

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.

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.



### Boutique Hotel Erla

Buchberg 70, 8223 Stubenberg am See  
[www.hotel-erla.com](http://www.hotel-erla.com)

### An- und Abreise:

Reisen Sie bitte zur Gesundheitswoche so an, dass Sie am **Anreisetag** der

- **Grundwoche bis spätestens 16:00 Uhr** bzw.
- **Auffrischer-Tage bis spätestens 13:30 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:

Die Bahnhöfe Hartberg/Gleisdorf liegen beide jeweils ca. 20 km von der Unterkunft entfernt. Das Boutique Hotel Erla organisiert sehr gerne gegen Voranmeldung an der Rezeption (mind. 1 Tag vorher) einen Shuttleservice vom Bahnhof zum Hotel.

### 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.

## 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 abzubrechen.

## BIA-Messung:

Im Rahmen der Grundwoche sowie am Anreisetag beim Auffrischer ist eine Bioelektrische Impedanzanalyse (= BIA-Messung) für alle Teilnehmer vorgesehen. Dabei wird ein schwacher Wechselstrom durch den Körper geleitet. Aus dem Widerstand, den der Körper dem Wechselstrom entgegensetzt, werden die Fett-, Wasser- und Muskelanteile des Körpers errechnet. Um möglichst präzise Messergebnisse zu erzielen, ersuchen wir Sie, die nachstehenden Hinweise zu berücksichtigen:

- ✓ Nahrungskarenz: vor der Messung nichts essen – möglichst zwei Stunden Abstand zwischen letzter Mahlzeit und Messung – dies ist notwendig, weil die Masse der Speisen bei der Gewichtsmessung miterfasst wird und dadurch Messungsungenauigkeiten verursacht werden können.
- ✓ Flüssigkeit: möglichst 30 bis 60 Minuten vor der Messung nichts mehr trinken
- ✓ Sport: direkt vor der Messung und am Vortag keinen intensiven Sport betreiben oder schwere körperlichen Arbeiten verrichten
- ✓ Toilette: vor der Messung die Toilette aufsuchen – Ausscheidungen zählen nicht zu den Elementen der Körperzusammensetzung, aber das Volumen von Urin und Kot fließt in die Gewichtsmessung ein und kann die Genauigkeit der Testergebnisse beeinträchtigen.
- ✓ KEINE Durchführung der BIA-Messung bei Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) oder lebenswichtigen unterstützenden Geräten (z.B. Patientenüberwachungssysteme).

## 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.

## 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 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, Badeschlapfen
- Trinkflasche für Bewegungseinheiten
- kleiner Rucksack
- falls vorhanden: Pulsuhr, Nordic Walking-Stöcke

### Hinweis:

**Bademantel, Badetuch und Gymnastikmatte** werden vom Hotel zur Verfügung gestellt.

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

# Wochenplan SVS-Gesundheitswoche Fit & G'sund

im Hotel Erla / Stubenberg am See

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
		Frühstück					
Vormittag		SVS Begrüßung Einführung & Informationen	Wanderung	Vortrag / Workshop „Gesunde Ernährung“	Koordination Gleichgewicht & Sturzprophylaxe	Körper-Check: BIA-Messung inkl. Ergebnis- besprechung	Vortrag/Workshop Mentale Gesundheit im Alter
		Fitness-Check	Ausdauertraining Nordic Walking			Workshop Ergonomie	
							Body-Workout Gruppe 2
		Mittagessen					
Nachmittag	Check In bis 16:00 Uhr	Grundlagen - Gesundheits- wirksame Bewegung Trainingslehre	Entspannung		Individuelle Freizeitgestaltung (z.B. Ausflüge, Bewegung, Wellness, Erholung ...)	SVS-Angebote Gesundheits- kompetenz Feedback/Ausblick	
	Begrüßung organisatorische Hinweise		Ergebnis- besprechung Fitness-Check	Individuelle Freizeitgestaltung (z.B. Ausflüge, Bewegung, Wellness, Erholung ...)		Body-Workout Gruppe 1	
		Ausdauertraining		Body-Workout Gruppe 2		Vortrag inkl. Arztfragestunde (un)gesunder Lebensstil	
		Abendessen					
			Mentale Fitness				
Abend	Zeit für individuelle Unternehmungen (z.B. Benützung Wellnessbereich, Bewegung usw. ...)						

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

# Auffrischer - SVS-Gesundheitswoche Fit und G'sund

im Hotel Erla / Stubenberg am See

	Tag 1	Tag 2	Tag 3
		<b>Frühstück</b>	
<b>Vormittag</b>	Check In bis 13.30 Uhr	SVS - Einführung & Informationen  Fitness-Check	Ausdauertraining Nordic Walking Wiederholung / Festigung – Neue Ziele
			Ernährungsworkshop Erfahrungsaustausch fachl. u. prakt. Inputs Festigung / neue Ziele
			Verabschiedung
		<b>Mittagessen</b>	
<b>Nachmittag</b>	Begrüßung organisatorische Hinweise	Ergebnisbesprechung Fitness-Check Qualitätssicherung Reflexion / Ausblick	
	Körper-Check: BIA-Messung inkl. Ergebnisbesprechung	Body-Workout Wiederholung / Festigung Neue Ziele	
	Workshop Mentale Gesundheit Erfahrungsaustausch Wiederholung / Festigung Ausblick / neue Ziele	Koordination / Gleichgewicht Sturzprophylaxe Wiederholung / Festigung – neue Ziele	
	<b>Abendessen</b>		
<b>Abend</b>	Mentale Fitness / Wiederholung		
<b>Abend</b>	Zeit für individuelle Unternehmungen (z.B. Benützung Wellnessbereich, Bewegung ...)		

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