

## 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 Impedanz- Analyse)
- 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.

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.



### Hotel Sendlhofer's

Pyrkerstraße 34, 5630 Bad Hofgastein  
[www.sendlhofers.com](http://www.sendlhofers.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:

Vom Bahnhof Bad Hofgastein besteht die Möglichkeit mit dem Bus (Linie 558) zum Hotel zu gelangen oder sehr gerne organisiert Ihnen das Hotel Sendlhofer's bei Voranmeldung ein Taxi.

### 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.

### 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 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 (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 liegen im Zimmer und stehen kostenlos 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 Sendlhofer's

	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 rot)	"Mentale Gesundheit"	Vortrag - "Der bewegte Rücken"	Krafttraining mit Kleingeräten (Gruppe blau)	Vortrag - "Der bewegte Rücken im Alltag"
		Rückentestung - Austestung von Kraft (im Corebereich) (Gruppe blau)	Testung von Mobilisation und Koordination (Gruppe blau)		Rückentraining & Fascial Release (Gruppe blau)	Krafttraining mit Kleingeräten (Gruppe rot)	Rückenspezifische Übungen für den Alltag
				"Die Kraft aus der Mitte" - Koordinatives Training	Rückentraining & Fascial Release (Gruppe rot)		Checkout
						Feedbackrunde   Zielvereinbarung & Verabschiedung	
	Mittagessen						
Nachmittag	Eröffnung	Rückentestung - Austestung von Kraft (im Corebereich) (Gruppe rot)	Nordic Walking Runde	Krafttraining (Gruppe rot)	Ausdauer Training		
	Let's start - be active						
	Nordic Walking Technik und Runde	"Gesunde Ernährung im Alltag"	"Mentale Gesundheit "	Krafttraining (Gruppe blau)	"Der Rücken aus medizinischer Sicht" und Fragerunde		
	"Gesundheitskompetenz" Coaching & „Gesundheitsangebote der SVS“						
	Abendessen						

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