

SVS-Gesundheitswoche Fit & G'sund

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:

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Gesundheits- und Fitness-Check
- Vorteile und Auswirkungen eines gesunden Lebensstils auf die Gesundheit
- Informationen zur Vorbeugung typischer Zivilisationskrankheiten
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining
- Stressmanagement & Entspannungseinheiten
- 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.



Sporthotel Kurz

Stadiongasse 16, 7350 Oberpullendorf

www.kurz.cc

An- und Abreise:

Reisen Sie bitte zu der Gesundheitswoche so an, dass Sie am **Anreisetag bis spätestens 13:30 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** nach dem gemeinsamen Mittagessen bzw. am frühen Nachmittag.

Öffentliche An-/Abreise:

Von Wien kommend nach Oberpullendorf:

Die Buslinie B24 fährt vom Wiener Hauptbahnhof bis nach Oberpullendorf, Ausstieg Kirche. Hier ist dann noch ein Fußmarsch von ca. 10 Minuten bis zum Sporthotel Kurz.

Von Graz kommend nach Oberpullendorf:

Die Buslinie B2 fährt von Graz Dietrichsteinplatz (Grazbachgasse) bis Oberwart Hauptplatz. 1x umsteigen in Bus B14, Oberwart Hauptplatz bis Oberpullendorf Kammergasse (neben B50 Hauptstraße). Hier ist noch ein Fußmarsch von ca. 20 Minuten bis zum Sporthotel Kurz.

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 nicht mehr am Programm teilnehmen können, 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 (wird sind jeden Tag aktiv!)
- Hausschuhe
- Ausreichend Sportbekleidung Indoor und Outdoor
- Sportschuhe (Laufschuhe, wenn vorhanden Hallenschuhe)
- Badebekleidung, Badeschlapfen
- Trinkflasche für Bewegungseinheiten
- kleiner Rucksack
- wenn vorhanden: Pulsmessgerät (samt Brustgurt) / Wearable – Fitness Tracker
- falls vorhanden: Nordic Walking-Stöcke, Gymnastikmatte

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 Sporthotel Kurz

	Zeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	07:00		07:30: 15 Min Training	ab 07:00: BIA Messung		07:30: 15 Min Training		07:30: 15 Min Training
	08:00	Frühstück (08:00-09:00)						
Vormittag	09:00		09:00-12:00 Fitness Test: (in Gruppen zu 60min)	09:00-10:00 Ausdauer(2) HF & BORG Skala, Trail	09:00-10:00 Ausdauer(3) (Nordic) Walking: Terrain & Intensität	09:00-10:00 Krafttraining (II) Geräte, RPM	09:00-10:30 Feedback Vostellung SVS Angebote persönliche Ziele	09:00-10:00 Ausdauer(5) Indoor Cycling - Kraftausdauer
	10:00			10:30-11:30 Vertiefung BIA und Fitness-Test				
	11:00						11:00-12:00 mentale Fitness	11:00-12:00 Ausdauer (4) Intervall, Fartlek
	12:00	Mittagessen und Pause (12:00-14:00)						
Nachmittag	14:00	Begrüßung SVS	13.30-16.00 Medizinisches Programm	14:00-14:30 Reflexion AD (2)	14:00-14:30 Reflexion AD (3)	14:00-15:00 mentale Gesundheit	14:00-14:30 Reflexion AD (4)	
	15:00	Aktives Kennenlernen		15:00-16:00 mentale Gesundheit	15:00-17:00 Ernährung	15:00-16:00 Entspannung	15:00.17:00 Vortrag: Grundlagen Training, Gesundheit, Bewegung im Alltag, Ergonomie	
	16:00	Walk&Talk		16:30-17:30 Ausdauer (1) subjektive Belastung		16:00-17:00 Entspannung		
	17:00	17:00-18:00 Krafttraining (I) Körpergewicht, Theraband		17:30-18:00 Reflexion AD (1)	17:30-18:00 (WS) Routenplanung, Heatmap	17:15-18:00 Krafttraining		17:15-18:00 Krafttraining
	18:00	Abendessen und Pause (18:00-19:00)						
Abend	19:00		19:00-19:30 (WS) aktiver Transport		19:00-19:30 (WS) Werables		19:00-19:30 (WS) APPs Energiebilanz	

Für uns ist es wichtig, dass die Inhalte der Gesundheitswoche gut in den Alltag integrierbar sind. Wir bereite Maßnahmen so auf, dass sie Spaß machen und effektiv sind. Neben den standardisierten Einheiten und Angeboten können freiwillige Spezialmodule und weitere Workshops besucht werden.