

## 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:

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Gesundheits-Fitness-Check
- 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. drei 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.



**Hotel Rockenschau**

4252 Liebenau 5, Oberösterreich  
info@hotel-rockenschau.at

### An- und Abreise:

Reisen Sie bitte zu der Gesundheitswoche so an, dass Sie **zwischen 13:30 und 14:30 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. Wir bitten Sie die Zimmer bis 10:30 Uhr freizugeben.

### 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 Mitnahme eines Hundes ist nur auf Anfrage und nur in einer Zimmerkategorie möglich. Hundepauschale: 9 Euro pro Nacht (ohne Futter).

## 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, Badeschlapfen
- Trinkflasche für Bewegungseinheiten
- kleiner Rucksack
- falls vorhanden: Pulsuhr, 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 Hotel Rockenschaub

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
			7 Uhr Morgengymnastik			7 Uhr Morgengymnastik	
	Frühstück 08.00 Uhr						
Vormittag		09-12 Uhr Mentale Gesundheit	09-12 Uhr SVS-Programm (Messungen, Testungen)	09-12 Uhr Bewegung (Kräftigung, Ergonomie, Physio)	07.30 Möglichkeit für Kirchenbesuch  09.30 bis 11.30 Uhr Bewegungseinheit (Ausdauer)	09-12 Uhr Gesunde Ernährung	9-11 Uhr SVS-Programm: Feedbackrunde  Gesundheits- kompetenz
	Mittagessen 12.00 Uhr						
Nachmittag	Check-In zwischen 13.30 und 14.30 Uhr  15 Uhr Begrüßung durch das Hotel und die SVS	14-16 Uhr Bewegungseinheit (Ausdauer)  Möglichkeit zur Benützung des Wellnessbereiches	14-16 Uhr SVS-Programm (Messungen, Testungen)  Möglichkeit zur Benützung des Wellnessbereiches	14 -17 Uhr Bewegung (Kräftigung, Ergonomie, Physio)	Zeit zur freien Verfügung, Wellnessbereich auf Anfrage geöffnet	14 -17 Uhr Bewegungseinheit (Ausdauer)	Abreise
	Abendessen 18.00 Uhr						
Abend	Abendessen 17.30 Uhr 19.00 Arztvortrag						

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

## Programm Auffrischer - SVS-Gesundheitswoche Fit & G'sund

	Tag 1	Tag 2	Tag 3
		07.00 Uhr Morgensport	
	08.00 Uhr Frühstück		
Vormittag		09.00 bis 12.00 Uhr SVS-Programm	09.00 bis 10.30 Uhr Gesunde Ernährung
			10.30 bis 12.00 Uhr SVS-Programm
	12.00 Uhr Mittagessen		
Nachmittag	Anreise ab 13 Uhr	15.00 bis 16.00 Uhr Mentale Gesundheit	Abreise
	14.30 bis 17.30 Uhr Bewegung (Physio, Ergonomie, Kräftigung)		
	18.00 Uhr Abendessen		
Abend			

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