

14. Juni

Beginn: 9.00 Uhr

**Gesund ist,  
mit dem  
Best Of-Tag  
aktiv  
vorzusorgen.**



Steinschaler  
3203 Rabenstein  
[www.steinschaler.at](http://www.steinschaler.at)

**Der Best Of-Tag in Niederösterreich  
ist eine kostenlose Veranstaltung für  
Versicherte der SVA**

GESUND  
IST  
GESÜNDER.

**SVA**

# Ihr erster Schritt zu mehr Gesundheit



## Best Of - Bewegung und Entspannung

Wie gut und effizient Sie Ihre Arbeit erledigen, hängt nicht zuletzt von Ihrer persönlichen Fitness ab. Durch gezielte Bewegung und Entspannung können Sie Ihre Kraftreserven wieder auffüllen und beruflich und privat ausgeglichen, leistungsfähig und erfolgreich sein. Wir zeigen Ihnen Wege zu vermehrter Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Erfahren Sie in Theorie und Praxis - bei einem interaktiven Vortrag und in drei Workshops - wertvolle Tipps und Strategien auf den Ebenen der Bewegung und Entspannung.



**Mario Pulker**  
Vorsitzender des Landesstellenausschusses der SVA NÖ



**9:00 Uhr**

Check in

**9:30 Uhr**

Begrüßung durch Dr. Johann Tritremmel, Leiter SVA Landesstelle NÖ  
anschließend Interaktiver Vortrag über Bewegung und Entspannung

Inhalte in Theorie und Praxis:

- Wie Sie sich richtig bewegen - „ohne Qual“
- Methoden zur Steigerung der Ausdauer, der Kraft und der Beweglichkeit,
- gesunde Ausführung verschiedenster Freizeitsportarten
- Bewegungsprogramme, die täglich eingesetzt werden:  
„Fit in 1 Minute“ noch fitter in 5 Minuten
- Stressbewältigungsstrategien
- Wie Sie sich in kurzer Zeit entspannen und Stress abbauen

**11:45 - 12:45 Uhr**

Workshops/Praxis: 1. Durchgang

Gruppe A: Entspannung

- Techniken zur psycho-physischen Entspannung
- Wie Sie sich in kurzer Zeit entspannen und Stress abbauen können  
Entspannt in 1 Minute - Entspannter in 5 Minuten
- Techniken zur Aktivierung und Optimierung der Gehirnfunktionen

Gruppe B: Fit in 1 Minute - Fitter in 5 Minuten

- Kurze Bewegungsprogramme für den täglichen Gebrauch
- Übungen zur Förderung der geistigen Aktivierung und Fitness

Gruppe C: Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining

- Walking, Nordic Walking, Smoveywalking,

**12.45 - 13.45 Uhr** Vitalbuffet

**13.45 - 14:45 Uhr** Workshops 2. Runde

**15.00 - 16.00 Uhr** Workshops 3. Runde

**16.15 - 17:00 Uhr** Abschlussbesprechung und Preisverlosung

## Anmeldung

SVA Landesstelle Niederösterreich  
05 08 08-9216 (Fr. Gradwohl, BA)  
oder -9214 (Fr. Decker, BA)  
E-Mail: [gs.noe@svagw.at](mailto:gs.noe@svagw.at)

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einlangens berücksichtigt.

Das ausführliche Programm finden Sie unter [www.svagw.at](http://www.svagw.at)