

11. bis 14. Oktober
4 Tage

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



Schneeberghof
2734 Puchberg/Schneeberg
www.schneeberghof.at

Best Of-Camp in Niederösterreich

€ 342,- Paketpreis*
-€ 100,- Gesundheitshunderter*

€ 242,- investieren Sie in Ihre Gesundheit

*pro Person im Doppelzimmer (Paketpreis Einzelzimmer € 396 - € 100 G100er = € 296)
Nächtigungstaxe: € 2,30 pro Person und pro Tag

Nach Beendigung des Aktiv-Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVA-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVA-Landesstelle € 100,- auf Ihr Konto gutgeschrieben. Auch Ehepartner und Lebensgefährten von Versicherten sind willkommen - wenn sie mitversichert sind, erhalten auch sie den SVA-Gesundheitshunderter, andernfalls zahlen sie den regulären Preis.
Hotelyertragsbedingungen: Reservierungen können Sie bis 5 Tage vor Anreise kostenfrei stornieren. Bei einer späteren Stornierung, behält sich das Hotel vor, 50% des Zimmerpreises in Rechnung zu stellen, wenn das stornierte Zimmer nicht weitervermietet werden kann. Sollten Sie ohne vorherige Nachricht nicht anreisen, werden 100% des Zimmerpreises in Rechnung gestellt. Gerichtsstand: Österreich/Wr. Neustadt

**GESUND
IST
GESÜNDER.**

SVA

Ihr erster Schritt zu mehr Gesundheit



Philosophie:

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. Unter der Anleitung von Dr. Martin Nehrer und Dr. Hannes Pratscher erfahren Sie in Theorie und Praxis die wertvollsten Tipps und Strategien auf den Ebenen der Ernährung, der Bewegung und Entspannung.

Freitag, 11. Oktober 2019

09:00 - 09:45 Uhr	Begrüßung, Organisatorisches, Aktives Kennenlernen
09:45 - 11:00 Uhr	Vortrag: Leistungsfähigkeit - Medizinische Trainingslehre
11:15 - 12:30 Uhr	FitnessProfil - Check your Body
12:30 - 14:00 Uhr	Mittagessen
14:00 - 14:30 Uhr	Entspannung Techniken zur psycho-physischen Entspannung
14:45 - 16:30 Uhr	Grundlagen einer gesunden Ernährung in Theorie und Praxis (Zubereitung einfacher Zwischenmahlzeiten)
16:30 - 17:00 Uhr	Praxis: Bewegungsrituale für den täglichen Gebrauch
17:15 - 19:00 Uhr	Regeneration - Entspannung
19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 12. Oktober 2019

07:30 - 08:15 Uhr	Aktives Erwachen
09:15 - 10:30 Uhr	Theorie mit praktischen Elementen: Grundlagen eines gesundheitsorientierten Bewe-gens - Bewegung wozu? - Wie Sie sich richtig bewegen - „ohne Qual“ - Methoden zur Steigerung der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit und der koordinativen Fähigkeiten - gesunde Ausführung verschiedenster Freizeitsportarten
10:45 - 12:15 Uhr	Praxis: Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-training: Walking, Nordic Walking, Smoveywalking, Laufen
12:30 - 14:00 Uhr	Mittagessen
14:00 - 14:45 Uhr	Entspannung
14:45 - 15:30 Uhr	Theorie mit praktischen Elementen: Wege zu einem gesunden Rücken - Ursachen von Rückenbeschwerden - wirbelsäulenschonendes Verhalten im Alltag (beim Sitzen, Liegen, Stehen, Heben, Bücken, Tragen)

15:45 - 17:00 Uhr

Praxis: Gesundheitsorientierte Bewegungs-programme

- Wie Sie in kurzer Zeit ihren Rücken stärken können!
- gezielte Dehnungs- und Kräftigungs-gymnastik zur Stabilisierung der Wirbelsäule

17:00 - 18:45 Uhr

Regeneration - Entspannung

19:00 Uhr

Abendessen

Sonntag, 13. Oktober 2019

07:30 - 08:00 Uhr

Aktives Erwachen mit Yoga

08:15 - 09:15 Uhr

Frühstück

09:15 - 11:00 Uhr

Theorie: Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf- und Krafttraining

11:15 - 12:30 Uhr

Praxis: - Aus dem Gleichgewicht in die Balance

- Techniken zur Aktivierung und Optimierung der Gehirnfunktionen

12:30 - 14:00 Uhr

Mittagessen

14:00 - 14:45 Uhr

Entspannung

- Wie Sie sich in kurzer Zeit entspannen und Stress abbauen können

14:45 - 15:30 Uhr

Praxis: Bewegungsprogramme für den täglichen Einsatz: „Fit in 1 Minute“ - noch fitter in 5 Minuten!

15:30 - 17:00 Uhr

Praxis: Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-training

17:00 - 18:45 Uhr

Regeneration - Entspannung

19:00 Uhr

Abendessen

Montag, 14. Oktober 2019

07:30 - 08:30 Uhr

Aktives Erwachen mit Yoga

08:30 - 10:00 Uhr

Frühstück/Auschecken

10:00 - 11:30 Uhr

Vortrag: Zeitmanagement - Stressbewältigungs-strategien

11:45 - 13:15 Uhr

Auswertung Fitnessprofil, Zielvereinbarung

13:15 - 14:30 Uhr

Mittagessen

14:30 - 16:00 Uhr

Entspannung, Zusammenfassung

16:00 - 16:20 Uhr

Abschlussrunde, Feedback

Anmeldung

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

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einlangens berücksichtigt.

Das ausführliche Programm finden Sie unter www.svagw.at