

15. bis 17. März

**Gesund ist,
mit Rücken-Fit
aktiv
vorzusorgen.**



SIMON - das Vitalhotel****
7431 Bad Tatzmannsdorf
Am Kurpark 3
www.dasvitalhotel.at

Rücken-Fit im Burgenland

€ 295 Paketpreis*

- € 100 SVA Gesundheitshunderter

€ 195 investieren Sie in Ihre Gesundheit

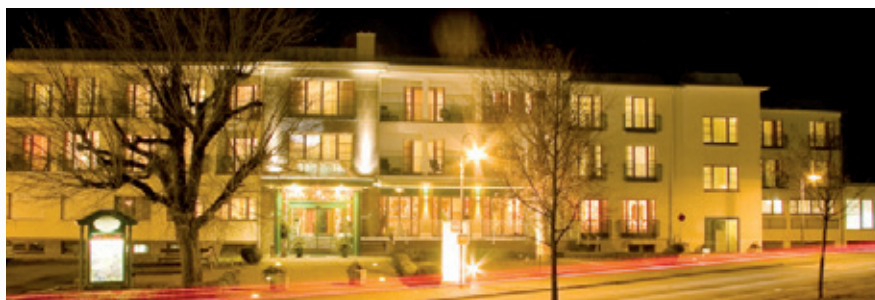
* pro Person im Doppelzimmer mit Halbpension

Nach Beendigung des Aktiv-Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch (auf-rechte SVA Krankenversicherung, Gesundheitshunderter noch nicht konsumiert) und Antrag auf einen SVA Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVA Landesstelle € 100 auf Ihr Konto gutgeschrieben. Hotelvertragsbedingungen: Stornierung bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenlos, anschließend einvernehmlich mit Hotel festzulegen. Generell werden Stornos von Reservierungen nur in schriftlicher Form angenommen.

GESUND
IST
GESÜNDER.

SVA

Ihr erster Schritt zu mehr Gesundheit



Betreuung:

Erfahren Sie unter medizinischer und sportwissenschaftlicher Anleitung von **Dr. Martin Nehrer** und **Dr. Hannes Pratscher**, wie Sie Ihren Rücken durch gezielte Übungen stärken, um so Schäden vorzubeugen.

Philosophie & Themen:

- Ursachen von Rückenbeschwerden
- Aufbau und Funktion der Wirbelsäule und der Rumpfmuskulatur
- wirbelsäulenschonendes Verhalten im Alltag beim Sitzen, Liegen, Stehen, Heben, Bücken, Tragen
- geeignete Sitz- und Liegemöbel; wirbelsäulengerechte Arbeitsplatzsituation
- Informationen über gesunde Ernährung, über Entspannungsmethoden und über eine gesundheitsorientierte Sportausübung
- Praktische Einführung in Dehnungs- und Kräftigungsübungen

Freitag, 15. März 2019

- | | |
|-------------------|--|
| 16:00 - 17:00 Uhr | Ankunft |
| 17:00 - 18:00 Uhr | Begrüßung, Vorstellung |
| 18:00 - 19:00 Uhr | Aktives Kennenlernen, Praktische Übungen |

Samstag, 16. März 2019

- | | |
|-------------------|---|
| 07:30 - 08:00 Uhr | Aktives Erwachen |
| 08:00 - 09:00 Uhr | Frühstück |
| 09:00 - 10:00 Uhr | Die Wirbelsäule - ein anatomisches Wunderwerk Vortrag |
| 10:30 - 12:30 Uhr | Wirbelsäulentraining ° |
| 12:30 - 13:30 Uhr | Mittagspause |
| 13:30 - 14:15 Uhr | Entspannung |
| 14:15 - 16:15 Uhr | Wirbelsäulentraining ° |
| 16:15 - 17:15 Uhr | Die Wirbelsäule im täglichen Leben |
| 17:45 - 18:45 Uhr | Regenerative Maßnahmen |
| 19:15 Uhr | Abendessen |

Sonntag, 17. März 2019

- | | |
|-------------------|--|
| 07:30 - 08:30 Uhr | Aktives Erwachen pulskontrolliertes Ausdauertraining mit Dehnübungen |
| 08:30 - 09:30 Uhr | Frühstück |
| 09:30 - 10:45 Uhr | Ihr persönlicher Wirbelsäulentest |
| 11:00 - 12:15 Uhr | Wirbelsäulentraining |
| 12:15 Uhr | Abschlussrunde (und optionales Mittagessen) |

°) Stationsbetrieb: Segmentales Stabilisationstraining, Training mit Geräten, Training ohne Geräte, Backcheck,.....

Sie benötigen: Sportliche Bekleidung für Indoor- und Outdooraktivitäten.



Anmeldung nächste Seite!

Anmeldung Camp



Sie können sich mit der ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldung direkt beim Competence-Center Gesundheitsförderung bis spätestens 31.01.2019 per Mail, Fax, oder auf dem Postweg anmelden:

Fax: 05 08 08-2259

E-Mail: CC.GF@svagw.at

Post: Competence Center Gesundheitsförderung, SVA Landesstelle Burgenland, Osterwiese 2, 7000 Eisenstadt

Ich melde mich für das 3-tägige Camp, vom
15. bis 17. März 2019, im Burgenland an.

Ich benötige ein Doppelzimmer (nur mit Begleitperson buchbar)

Ich benötige ein Einzelzimmer

Name:.....

Adresse:.....

Vers.Nr./Geburtsdatum:.....

Name Begleitperson:.....

Vers.Nr./Geburtsdatum:.....

Tel.:..... E-mail:

Haftungsausschluss: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter ist nicht für die Eignung der Teilnehmer am Sportprogramm und der Sportgäste verantwortlich. Jegliche Haftung für Schäden an Personen und Material wird seitens der Veranstalter und deren beauftragten Personen ausgeschlossen. Die Teilnahme an einem Aktiv-Camp setzt voraus, dass es keine medizinischen Gegenindikationen gibt. Ihr Hausarzt hilft Ihnen, dies vor der Anmeldung abzuklären – die Teilnahme an einem SVA Aktiv-Camp erfolgt in Ihrer eigenen Verantwortung. **Es wird darauf hingewiesen, dass der jeweilige Beherbergungsvertrag mit dem Hotel und der Dienstleistungsvertrag mit dem Trainer abgeschlossen wird. Daher wird klargestellt, dass die SVA keinerlei Haftung für Hotelleistungen und/oder die Tätigkeit des Trainers trifft.** Die SVA kann keine Garantie für die konkrete Zuweisung der Hotelzimmer bzw. für die Preisgestaltung übernehmen. Reservierungsänderungen und Stornierungen müssen ausnahmslos der SVA gemeldet werden. Das Hotel als Vertragspartner kann nur schriftliche Änderungen der SVA berücksichtigen. Im Hinblick auf die begrenzte Teilnehmerzahl werden Anmeldungen nach dem Zeitpunkt des Einlangens von der SVA an die gewünschten Hotels weitergeleitet. Bitte beachten Sie, dass bei Absagen die Hotels bzw. Trainer gezwungen sind, sich an ihre jeweiligen Hotelvertragsbedingungen zu halten. Die angeführten Hotel- bzw. Paketpreise wurden mit den angeführten Häusern abgestimmt. Reservierungen sind ausschließlich über die SVA möglich!

Telefonische Auskünfte beim Competence Center, Tel. 05 08 08-9371

Ab 04.02.2019 werden Sie über Ihre Teilnahmemöglichkeit informiert.

Unterschrift: