

4. bis 6. Oktober

**Gesund ist,
für mentales
und körperliches
Wohlbefinden
zu sorgen.**



Hotel Schneeberghof
Wr. Neustädter Str. 24
2734 Puchberg am Schneeberg
www.schneeberghof.at

Mentales Wohlbefinden in Niederösterreich

€ 341,- Paketpreis*

- € 100,- Gesundheitshunderter

€ 241,- investieren Sie in Ihre Gesundheit

*pro Person im Doppelzimmer mit Vollpension
(EZ-Zuschlag € 36,-)

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 gutgeschrie-
ben. Hotelvertragsbedingungen: 30 - 14 Tage vor Anreise: 30%, 14 - 7 Tage vor Anreise: 50%, 7 - 0 Tage
vor Anreise: 100% der Hotelkosten

**GESUND
IST
GESÜNDER.**

SVA

Ihr erster Schritt zu mehr Gesundheit



Betreuung:

Mag. Dr. Hannes Pratscher, Sportpädagoge, langjähriger Rehabilitations- und Konditionstrainer im Bundessport-Zentrum Südstadt Buch- und Broschürenautor, Seminarleiter für Gesundheitsseminare im In- und Ausland, Lehrbeauftragter an der Donauuniversität Krems Leiter des Instituts pratscher. bewegen & leben; **Dr. Thomas Wörz**, bereitet zahlreiche Weltklassesportler u.a. das Österr. Schi-Nationalteam und das Golf-Nationalteam mental auf Wettkämpfe vor. Sportwissenschaftler, Psychotherapeut (kognitive Verhaltenstherapie), sportpsychologischer Psychotherapeut, Dipl. Outdoor Trainer, staatl. gepr. LA-Trainer, Lachyogatherapeut, Lehrbeauftragter für Mentales Training und Psychoregulation der Uni Salzburg.

Philosophie und Themen:

Mentales Wohlbefinden und körperliche Bewegung sind wesentliche Bausteine für mehr Lebensqualität und Lebensfreude. Das Seminar zeigt in Theorie und Praxis, wie mentale und körperliche Fitness Ihre Kraftreserven auffüllen und Ihr Wohlbefinden langfristig steigern können. Sie erfahren, wie der Selbstwert gestärkt, Erwartungsdruck reduziert, Angst bewältigt und Konzentration gefördert wird. Sie erleben wie Pausen in der Arbeit effizient genutzt werden können und wie Bewegungs- und Motivationsprogramme die Tagesverfassung optimieren können. Es zeigt auch, wie Sie mit einfachen Programmen Ihre Fitness steigern und Stress abbauen können, um sowohl beruflich als auch privat ausgeglichener, motivierter und erfolgreicher zu sein.

Im Preis enthaltene Leistungen:

1. Mentales Wohlbefinden: Inhalte (Theorie und Praxis)

- Mentale Einstellung und Lebensstil
- Achtsamkeit und Selbstwert
- Angst- und Stressmanagement
- Entspannungstechniken (Atmung, Visualisieren, Körperübungen)
- Pausenverhalten und Routinen
- Persönlichkeitsentwicklung und Transfer auf den Alltag

2. Körperliches Wohlbefinden: Inhalte (Theorie und Praxis)

- Grundlagen gesundheitsorientierten Bewegens („Wie Sie sich richtig bewegen – ohne Qual“;)
- Methoden zur Steigerung der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit und der koordinativen Fähigkeiten; Gesunde Ausführung verschiedenster Freizeitsportarten
- täglich anwendbare Bewegungsprogramme („Fit in 1 Minute - noch fitter in 5 Minuten“)
- Techniken zur Optimierung der Gehirnfunktionen, Vernetztes Denken
- Stärkung des Rückens durch Bewegung und Verhaltensänderung

Freitag

10:00 - 10:30 Uhr

10:30 - 12:30 Uhr

12:30 - 14:00 Uhr

14:00 - 14:45 Uhr

15:00 - 17:00 Uhr

17:00 - 18:45 Uhr

19:00 Uhr

Begrüßung; Aktives Kennenlernen
Theorie mit praktischen Elementen:
Stressmanagement, Stressprävention
Mittagessen
Achtsamkeit und Entspannung
Gesundheitsorientiertes Bewegen Praxis
Regeneration
Abendessen

Samstag

07:30 - 08:30 Uhr

08:30 - 09:30 Uhr

09:30 - 11:00 Uhr

11:15 - 12:30 Uhr

12:30 - 14:00 Uhr

14:00 - 15:00 Uhr

15:15 - 17:00 Uhr

17:15 - 19:00 Uhr

19:15 Uhr

Aktives Erwachen
Frühstück
Mentale Einstellung und Lebensstil
Theorie mit praktischen Elementen:
Gesundheitsorientiertes Bewegen
Mittagessen
Achtsamkeit und Entspannung
Ausdauertraining Praxis
Regenerative Maßnahmen
Abendessen

Sonntag

07:30 - 08:30 Uhr

08:30 - 09:45 Uhr

09:45 - 11:30 Uhr

11:45 - 13:15 Uhr

13:30 - 14:30 Uhr

14:30 - 15:30 Uhr

15:30 - 16:00 Uhr

Aktives Erwachen
Frühstück, Aus-Checken
Achtsamkeit und Selbstwert
Gesunder Rücken, Gleichgewicht,
Fit in 1 Minute
Mittagspause
Selbstmanagement
Abschlussrunde/Feedback

Bitte Sportliche Bekleidung für In- und Outdoor- Aktivitäten und Turnschuhe mitbringen.

Anmeldung Camp 13



Sie können sich mit der ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldung direkt beim Competence-Center Gesundheitsförderung bis spätestens 23.08.2019 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
4. bis 6. Oktober 2019, in Niederösterreich an.

Ich benötige ein Doppelzimmer (nur mit Begleitperson buchbar)

Ich benötige ein Einzelzimmer

Name:.....

Adresse:.....

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

Name Begleitperson:.....

Mitversicherte Ehepartner und Lebensgefährten sind willkommen
- der Gesundheitshunderter ist an die Teilnahme am Programm
gebunden.

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

Tel.: E-mail:

Haftungsausschluss: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter ist nicht für die Eignung der Teilnehmer am Sportprogramm 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 allerdings 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 26.08.2019 werden Sie über Ihre Teilnahmemöglichkeit informiert.

Unterschrift: