

16. bis 17. April oder
23. bis 24. Mai

**Gesund ist,
mit dem
Rücken-Camp
aktiv
vorzusorgen.**



Schneeberghof
2734 Puchberg/Schneeberg
www.schneeberghof.at

Rücken-Camp in Niderösterreich

€ 198,- Paketpreis*

-€ 100,- Gesundheitshunderter*

€ 98,- investieren Sie in Ihre Gesundheit

*pro Person im Doppelzimmer
(Paketpreis Einzelzimmer 216 € - 100 € Gesundheitshunderter = 116 €)
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.
Hotelvertragsbedingungen: 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 Die SVA übernimmt keinerlei Haftung für Hotelleistungen und/oder die Tätigkeit des Trainers.

**GESUND
IST
GESÜNDER.**

SVA

Wege zu einem gesunden Rücken



Philosophie

Die „sitzende Lebensweise“ in Kombination mit fehlenden körperlichen Ausgleichsaktivitäten wie beispielsweise Gymnastik, Krafttraining oder Ausdauersport gilt als wesentliche Ursache für das Auftreten von Rückenproblemen. Mit dem 2-tägigen Camp „Gesunder Rücken“, möchten wir Ihnen den Weg zu einem gesunden Rücken ebnen. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie Ihre Wirbelsäule besser kennen und ein gezieltes Wirbelsäulentraining, das Sie auch zuhause anwenden können.

Betreut werden Sie unter medizinischer und sportwissenschaftlicher Anleitung von **Dr. Martin Nehrer** und **Dr. Hannes Pratscher**



Mario Pulker
Vorsitzender des Landesstellenausschusses der SVA NÖ

Inhalte

- 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

Anmeldung

SVA Landesstelle Niederösterreich
05 08 08-2635 (Fr. Decker, BA MPH)
oder -2698 (Fr. Gradwohl, BA)
E-Mail: gesundheitsfoerderung.noe@svagw.at

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einlangens berücksichtigt.

Das ausführliche Programm finden Sie unter www.svagw.at

Montag, 16. April / Mittwoch, 23. Mai 2018

bis 9:00 Uhr	Anreise - Zimmerbezug spätestens ab
14:00 Uhr	
09:30 - 12:00 Uhr	Multimedia-Schau: Wege zu einem gesunden Rücken mit praktischen Elementen
12:00 - 13:30 Uhr	3-gängiges Mittagmenü (Wahlmenü) bzw. Lunchbuffet mit Salatbar
13:30 - 14:15 Uhr	Entspannung
14:30 - 15:45 Uhr	Wirbelsäulencheck
16:00 - 17:30 Uhr	Wirbelsäulentraining
18:00 - 19:00 Uhr	Entspannung & Regeneration
19:15 Uhr	3-gängiges Abendmenü (Wahlmenü) oder Dinnerbuffet mit Salatbar

Dienstag, 17. April / Donnerstag, 24. Mai 2018

08:00 - 09:15 Uhr	Aktives Erwachen mit pulskontrolliertem Ausdauertraining
09:15 - 10:15 Uhr	Frühstücksbuffet
10:15 - 12:00 Uhr	Die Wirbelsäule aus medizinischer Sicht
12:00 - 13:30 Uhr	3-gängiges Mittagmenü (Wahlmenü) bzw. Lunchbuffet mit Salatbar
13:30 - 14:00 Uhr	Entspannung
14:00 - 15:00 Uhr	Die Wirbelsäule im täglichen Leben
14:00 - 15:00 Uhr	Individuelle ärztliche Beratung (pro Person 10 Min)
15:15 - 16:15 Uhr	Das Kreuz mit dem Kreuz beginnt mit den Füßen, Wirbelsäulentraining mit Balance-Trainingsgeräten, Kurzprogramme für einen gesunden Rücken
16:15 - 16:45 Uhr	Abschlussrunde, Feedback
17:00 Uhr	Abreise - Zimmerfreigabe bis 11:00 Uhr

Zeitliche Änderungen vorbehalten!

