

20. bis 22. September

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



SIMON - das Vitalhotel\*\*\*\*  
Am Kurpark 3  
7431 Bad Tatzmannsdorf  
[www.dasvitalhotel.at](http://www.dasvitalhotel.at)

## Rücken Fit im Burgenland

€ 320,- Paketpreis\*  
-€ 100,- Gesundheitshunderter  

---

€ 220,- investieren Sie in Ihre Gesundheit

\*pro Person im Doppelzimmer mit Vollpension

Nach Beendigung des Aktiv-Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch (aufrechte 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.

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

16:00 - 17:00 Uhr

17:00 - 18:00 Uhr

18:00 - 19:00 Uhr

Ankunft

Begrüßung, Vorstellung

Aktives Kennenlernen, Praktische Übungen

### Samstag

07:30 - 08:00 Uhr

08:00 - 09:00 Uhr

09:00 - 10:00 Uhr

10:15 - 11:15 Uhr

11:30 - 12:15 Uhr

12:15 - 13:45 Uhr

13:45 - 16:00 Uhr

16:15 - 17:00 Uhr

17:15 - 19:00 Uhr

19:15 Uhr

Aktives Erwachen

Frühstück

Die Wirbelsäule - ein anatomisches Wunderwerk: Vortrag

Backcheck

Wirbelsäulentraining\*) Stationsbetrieb:

Dehnen - Kräftigen - Mobilisieren; Kraft-

training mit und ohne Gerät; Das Kreuz

mit dem Kreuz beginnt mit den Füßen;

Bücken, Heben, Tragen

Mittagspause

Wirbelsäulentraining

Entspannung

Regenerative Maßnahmen

Abendessen

### Sonntag

07:30 - 08:30 Uhr

08:30 - 09:30 Uhr

09:30 - 10:45 Uhr

11:00 - 12:15 Uhr

Aktives Erwachen pulskontrolliertes Ausdauertraining mit Dehnübungen

Frühstück

Ihr persönlicher Wirbelsäulentest

Wirbelsäulentraining

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



Anmeldung nächste Seite!

# Anmeldung Camp 10



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 20. bis 22. September 2019, im Burgenland 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 klagestellt, 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: .....