

7. bis 9. Oktober

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



Schneeberghof
2734 Puchberg/Schneeberg
www.schneeberghof.at

Best Of-Camp in Niederösterreich

€ 238,- Paketpreis*
-€ 100,- Gesundheitshunderter*

€ 138,- investieren Sie in Ihre Gesundheit

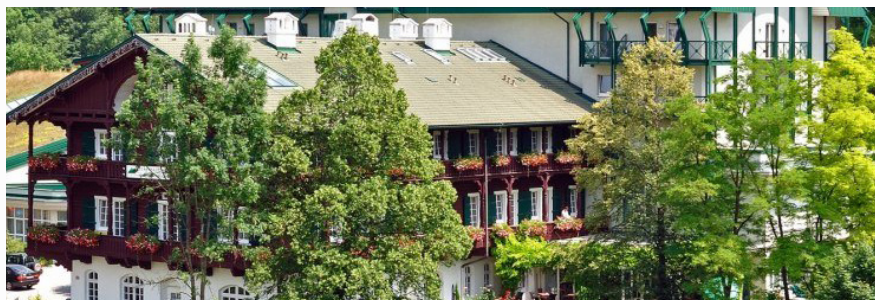
*pro Person im Doppelzimmer (Paketpreis Einzelzimmer € 274 - € 100,- G100er = € 174)
Nächtigungstaxe: € 2,30 pro Person und pro Tag

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

**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.

Sonntag, 7. Oktober 2018

bis 09:00 Uhr	Anreise - Zimmerbezug spätestens ab 14:00 Uhr
09:00 - 10:00 Uhr	Begrüßung
10:00 - 12:30 Uhr	Organisatorisches, Aktives Kennenlernen Vortrag: Leistungsfähigkeit - Medizinische Trainingslehre FitnessProfil - Check your Body
12:35 - 14:00 Uhr	3-gängiges Mittagsmenü (Wahlmenü) bzw. Lunchbuffet mit Salatbar
14:00 - 14:45 Uhr	Entspannung - Techniken zur psycho-physischen Entspannung - Wie Sie sich in kurzer Zeit entspannen und Stress abbauen können - Techniken zur Aktivierung und Optimierung der Gehirnfunktionen
15:00 - 16:15 Uhr	Grundlagen einer gesunden Ernährung in Theorie und Praxis (Zubereitung einfacher Zwischenmahlzeiten)
16:30 - 17:30 Uhr	Herzfrequenzgesteuertes Ausdauerprogramm
17:30 - 19:00 Uhr 19:00 Uhr	Regeneration und Entspannung 3-gängiges Abendmenü (Wahlmenü) oder Dinnerbuffet mit Salatbar

Montag, 8. Oktober 2018

07:30 - 08:15 Uhr	Aktives Erwachen
08:15 - 09:15 Uhr	Frühstücksbuffet
09:15 - 10:30 Uhr	Grundlagen eines gesundheitsorientierten Bewege ns - 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 - 12:00 Uhr

Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining - Walking, Nordic Walking, Smoveywalking, Laufen

12:00 - 13:15 Uhr

3-gängiges Mittagsmenü (Wahlmenü) bzw. Lunchbuffet mit Salatbar

13:15 - 15:00 Uhr

Wege zu einem gesunden Rücken
- Ursachen von Rückenbeschwerden
- wirbelsäulenschonendes Verhalten im Alltag (beim Sitzen, Liegen, Stehen, Heben, Bücken, Tragen;

- Bewegungsprogramme, die täglich eingesetzt werden: „Fit in 1 Minute“ - noch fitter in 5 Minuten

15:15 bis 17:00 Uhr

Gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm

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

- Aus dem Gleichgewicht in die Balance. Regeneration und Entspannung
3-gängiges Abendmenü (Wahlmenü) oder Dinnerbuffet mit Salatbar

17:00 bis 18:30 Uhr
19:00 Uhr

Dienstag, 9. Oktober 2018

07:30 - 08:00 Uhr	Aktives Erwachen mit Yoga
08:15 - 09:15 Uhr	Frühstücksbuffet
09:15 bis 10:00 Uhr	Vortrag: „Zeitmanagement - Stressbewältigungsstrategien
10:15 bis 13:00 Uhr	Gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm im Ausdauerbereich
13:30 bis 14:30 Uhr	3-gängiges Mittagsmenü (Wahlmenü) bzw. Lunchbuffet mit Salatbar
14:30 bis 16:00 Uhr	Auswertung Fitnessprofil, Einzelberatung, Zielvereinbarung
16:00 bis 16:20 Uhr	Abschlussrunde, Feedback

Zeitliche Änderungen vorbehalten!

Anmeldung

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

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einlangens berücksichtigt.

Das ausführliche Programm finden Sie unter www.svagw.at