

Bestens betreut!



Dr. Hannes Pratscher
Sportwissenschaftler



Mag. Rita Teynor-Bark
Sportpädagogin, NW-Instructorin



Mag. Wolfgang Reitsamer
Trainer in der Herz-Reha Bad Ischl



HOTEL MARIENHOF

2651 Reichenau/Rax
www.marienhof.at



15. Juni 2018
Beginn: 9:00 Uhr

**Gesund ist,
mit Nordic
Walking & Smovey
Walking aktiv
vorzusorgen.**



GESUND
IST
GESÜNDER.

Herzlich willkommen beim Nordic Walking und Smovey Walking Tag der SVA!

Die Fitness der Unternehmerinnen und Unternehmer in Niederösterreich ist uns ein ganz besonderes Anliegen. Wer körperlich und mental fit ist, ist für die Herausforderungen des Wirtschaftslebens besser gerüstet. Schon wenige Minuten Nordic Walking verbessern nachhaltig Ihre körperliche Fitness und machen Sie leistungsfähiger für die Aufgaben des Alltags.

Im Rahmen der Aktion **Selbständig Gesund** laden wir Sie recht herzlich zum **Nordic Walking und Smovey Walking-Tag** der SVA Niederösterreich ein. Lernen Sie Nordic Walking und Smovey Walking in Theorie und Praxis kennen und erfahren Sie alles aus erster Hand.

Auf Ihre Teilnahme freuen sich



Mario Pulker
Vorsitzender des Landes-
stellenausschusses der SVA NÖ



Dr. Johann Tritremmel
Direktor der Landesstelle
Niederösterreich

Anmeldung

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



Programm

SVA

9:00 Uhr

Check in

9:30 Uhr

Begrüßung durch

Dr. Johann Tritremmel, Leiter SVA Landesstelle NÖ

anschließend

Interaktiver Vortrag über Bewegung, Ernährung und Entspannung

Inhalte in Theorie und Praxis:

- Wie Sie sich richtig bewegen - „ohne Qual“
- Methoden zur Steigerung der Ausdauer, der Kraft und der Beweglichkeit,
- gesunde Ausführung verschiedenster Freizeitsportarten
- Bewegungsprogramme, die täglich eingesetzt werden:
„Fit in 1 Minute“ noch fitter in 5 Minuten
- Einfache Ernährungsregeln, die sofort umgesetzt werden können
- Wie Sie mit Bewegung und Verhaltensänderungen Ihren Rücken stärken und Rückenschmerzen begegnen können
- Wie Sie sich in kurzer Zeit entspannen und Stress abbauen

12:30 - 13:45 Uhr

Vitalbuffet

14:00 - 17:00 Uhr

Nordic Walking und Smovey Walking in der Praxis

Abschlussbesprechung und Preisverlosung

Zusatzangebot

3 Vitaltage zum SVA-Vorteilspreis

Für Interessierte haben wir ein spezielles Zusatzangebot vorbereitet: 3 Tage Aufenthalt mit 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück. Kostenlose Nutzung der Wellnesslandschaft. Buchung nach Verfügbarkeit direkt im Hotel Marienhof.

€ 166,- Paketpreis Doppelzimmer
~~€ 100,- Gesundheitshunderter*~~
€ 66,- investieren Sie in Ihre Gesundheit

Paketpreis Einzelzimmer
€ 214,- - € 100,- = € 114,-

*Nächtigungstaxe € 2,30/Nacht/Person
Stornobedingungen sind direkt mit dem Hotel zu vereinbaren.