

31. Mai bis 3. Juni

**Gesund ist,  
mit Wandern  
aktiv  
vorzusorgen.**



Schneeberghof  
2734 Puchberg/Schneeberg  
[www.schneeberghof.at](http://www.schneeberghof.at)

## Gesundheitsorientiertes Wandern in Niederösterreich

€ 300,- Paketpreis\*

~~€ 100,- Gesundheitshunderter\*~~

€ 200,- investieren Sie in Ihre Gesundheit

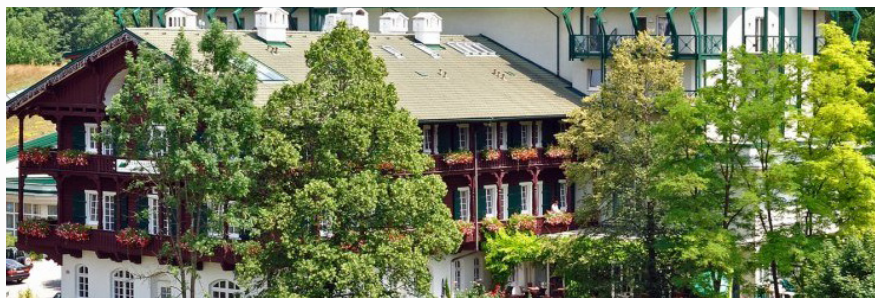
\*pro Person im Doppelzimmer (Paketpreis Einzelzimmer € 354,- - € 100,- G100er = € 254,-)  
Nächtigungstaxe: € 2,30 pro Person und pro Tag

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:

Gehen ist die ursprünglichste Form von Bewegung. Die gesundheitlichen Aspekte des Wanderns beziehen sich sowohl auf die körperliche als auch auf die mentale Ebene. Die Vorteile des Wanderns liegen klar auf der Hand: es ist nahezu überall machbar, ohne großen Ausrüstungsaufwand - ein Gewinn für alle Alters- und Leistungsgruppen! Wandern bedeutet Naturgenuss zu Fuß!

- W**ege beschreiten
- A**lltagshektik entfliehen
- N**atur erleben
- D**urchhalten können
- E**ntspannung spüren
- R**uhe wahrnehmen
- N**eu orientieren

## Donnerstag, 31. Mai 2018

- bis 10:00 Uhr** Anreise - Check In
- 10:00 - 12:00 Uhr** Begrüßung, Organisatorisches, Aktives Kennenlernen
- 12:00 - 13:30 Uhr** Interaktiver Vortrag: Bewegung wozu?
- 13:30 - 14:00 Uhr** Mittagessen
- 14:00 - 17:30 Uhr** Entspannung
- 18:30 Uhr** Praxis: Wanderung in der näheren Umgebung, Gehtechniktraining, Ganganalysen, Gehzeit ca. 2 Stunden
- Abendessen

## Freitag, 1. Juni 2018

- 07:30 - 08:00 Uhr** Aktives Erwachen
- 08:00 - 09:00 Uhr** Frühstück
- 09:00 - 15:00 Uhr** Wanderung: Grünbacher Sattel, Gelände-Hütte, Imbiss auf Hütte (optional), Gehzeit ca. 4 Stunden
- 15:15 - 17:45 Uhr** Entspannung, Regeneration
- 18:00** Abendessen
- 19:30 - 20:30 Uhr** Theorie mit praktischen Elementen: Grundlagen eines gesundheitsorientierten Bewegens - Wie Sie sich sinnvoll bewegen - „ohne Qual“

## Samstag, 2. Juni 2018

- 07:00 - 08:00 Uhr** Frühstück
- 08:00 - 16:30 Uhr** Schneeberg-Tour in differenzierten Gruppen, Gehzeit 4-7 Stunden je nach Gruppe
- 16:30 - 18:30 Uhr** Entspannung, Regeneration
- 19:00** Abendessen
- 20:30 Uhr** **Präsentation: Wanderimpressionen**

## Sonntag, 3. Juni 2018

- 07:30 - 08:30 Uhr** Aktives Erwachen
- 08:30 - 10:00 Uhr** Frühstück, Auschecken
- 10:00 - 11:45 Uhr** Theorie mit praktischen Elementen: Braingym, Koordinationsprogramme
- Bewegungsprogramme, die täglich eingesetzt werden: „Fit in 1 Minute“ - noch fitter in 5 Minuten
- Techniken zur Aktivierung und Optimierung der Gehirnfunktionen
- einfache Ernährungsregeln, die sofort umgesetzt werden können
- Aus dem Gleichgewicht in die Balance
- Praxis: Wanderalternativen
- Nordic- oder Smoveywalking
- Mittagessen
- Entspannungsstrategien
- 11:45 - 13:15 Uhr Abschlussrunde, Feedback

Betreuung: **Dr. Hannes Pratscher** und **Mag. Rita Teynor-Bank**

Zeitliche und witterungsbedingte Änderungen vorbehalten!

## Anmeldung

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

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einlangens berücksichtigt.

Das ausführliche Programm finden Sie unter [www.svagw.at](http://www.svagw.at)

