

## So einfach geht´s

### 4 Tage für Ihre Gesundheit und Fitness!

Die Anforderungen an die UnternehmerInnen sind vergleichbar mit jenen von Hochleistungssportlern. Aber haben Sie auch die Leistungsfähigkeit, um das tägliche Arbeitspensum zu bewältigen? Das „Best of Camp“ der Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen soll Aufschluss über die eigene Fitness geben und helfen, die Leistungsfähigkeit zu steigern.

Auf Ihre Teilnahme freut sich



**Mario Pulker**

Vorsitzender des Landesstellenausschusses der SVS NÖ

### Bezahlung

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Als Berechtigter für einen Gesundheitshunderter erhalten Sie von Ihrer SVS-Landesstelle € 100 auf Ihr Konto gutgeschrieben.

**Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen  
beim Aktiv-Camp in Niederösterreich!**



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



# Gemeinsam aktiv.

**BEST OF-CAMP**



# Best Of Ernährung, Bewegung und Entspannung

Dr. Martin Nehrer, Dr. Hannes Pratscher und Mag. Rita Teynor-Bark betreuen Sie bei der Feststellung Ihres Fitnesszustandes und zeigen Ihnen Wege zu vermehrter Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

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 der zwei Trainer erfahren Sie in Theorie und Praxis die wertvollsten Tipps und Strategien auf den Ebenen der Ernährung, der Bewegung und Entspannung. Ausgehend von dem verfassten Buch von Dr. Hannes Pratscher mit dem Titel „Wege zu einem gesunden Rücken“ erhalten Sie auch wertvolle Methoden zur Stärkung Ihres Rückens.

## Faktor Ernährung

- Analyse der Ernährungssituation
- Wie Sie sich richtig ernähren
- Individuelle Ernährungsberatung

## Faktor Bewegung

- Gesundheits-Checks und sportliche Aktivitäten unter Anleitung eines Sportpädagogen, -
- Ausdauer- und Muskelfunktionstests
- Wie man sich richtig bewegt („Fit ohne Qual“)
- Einfache Bewegungsprogramme, die täglich eingesetzt werden können
- Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining, Lauf- und Ganganalysen
- Wie Sie mit Bewegung und Verhaltensänderungen Ihren Rücken stärken
- Einführung Yoga
- Einfache Yogaübungen für die Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Haltung

## Faktor Entspannung

- Techniken zur psycho-physischen Entspannung
- Aktivierung und Optimierung der Gehirnfunktionen
- Stressmanagement, Regeneration
- Atemübungen zum Wiederlernen der natürlichen Ruheatmung für gesteigerte Vitalität und Energie

## Die Trainer

### Dr. Martin Nehrer

Arzt für Allgemeinmedizin  
Ärztammerdiplom für Sportmedizin, Akupunktur, Arbeitsmedizin, Manuelle Medizin, Umweltmedizin,  
Seit 28 Jahren in der Praxis  
Seit 10 Jahren Gesundheitsseminare, > 3000 Kursteilnehmer

### Dr. Hannes Pratscher

- Sportpädagoge
- Rehabilitations- und Konditionstrainer
- Langjährige Referententätigkeit für Pädagogische Hochschulen, Wirtschaftskammer, Sozialversicherungsträger, AMS Wien und Niederösterreich
- Lehrbeauftragter bei der Wellnesstrainerausbildung des WIFI NÖ
- Autor zahlreicher Broschüren und des Buches: „Wege zu einem gesunden Rücken“
- Österreichweite Leitung von Gesundheitsseminaren und Vortragstätigkeit in Schulen, Gemeinden und Firmen
- Leiter des Institutes pratscher. bewegen & leben
- Infos unter: [www.pratscher.at](http://www.pratscher.at)

### Mag. Rita Teynor-Bark

- Sportpädagogin am Sportgymnasium Wr. Neustadt
- Abenteuer- und Outdoorguide
- ANWA-Nordic Walkingguide und -übungsleiterin
- Schneeschuhinstructorausbildung

# Programm

## Donnerstag, 15. Oktober 2020

09:00 - 09:45 Uhr Begrüßung, Organisatorisches, Aktives Kennenlernen  
09:45 - 11:00 Uhr Vortrag: Leistungsfähigkeit - Medizinische Trainingslehre  
11:15 - 12:30 Uhr FitnessProfil – Check your Body  
12:30 - 14:00 Uhr Mittagessen  
14:00 - 14:30 Uhr Entspannung - Techniken zur psycho-physischen Entspannung  
14:45 - 16:30 Uhr Grundlagen einer gesunden Ernährung in Theorie und Praxis (Zubereitung einfacher Zwischenmahlzeiten)  
16:30 - 17:00 Uhr Praxis: Bewegungsrituale für den täglichen Gebrauch  
17:15 - 19:00 Uhr Regeneration - Entspannung  
19:00 Uhr Abendessen

## Freitag, 16. Oktober 2020

07:30 - 08:15 Uhr Aktives Erwachen  
09:15 - 10:30 Uhr Theorie mit praktischen Elementen: Grundlagen eines gesundheitsorientierten Bewegens  
- 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 - 12:15 Uhr Praxis: Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining: Walking, Nordic Walking, Smoveywalking, Laufen  
12:30 - 14:00 Uhr Mittagessen  
14:00 - 14:45 Uhr Entspannung  
14:45 - 15:30 Uhr Theorie mit praktischen Elementen: Wege zu einem gesunden Rücken  
15:45 - 17:00 Uhr - Ursachen von Rückenbeschwerden  
- wirbelsäulenschonendes Verhalten im Alltag (beim Sitzen, Liegen, Stehen, Heben, Bücken, Tragen)  
Praxis: Gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme  
- Wie Sie in kurzer Zeit ihren Rücken stärken können!  
- gezielte Dehnungs- und Kräftigungsgymnastik zur Stabilisierung der Wirbelsäule  
17:00 - 18:45 Uhr Regeneration - Entspannung  
19:00 Uhr Abendessen

## Samstag, 17. Oktober 2020

07:30 - 08:00 Uhr Aktives Erwachen mit Yoga  
08:15 - 09:15 Uhr Frühstück  
09:15 - 11:00 Uhr Theorie: Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf- und Krafttraining  
11:15 - 12:30 Uhr Praxis: - Aus dem Gleichgewicht in die Balance  
- Techniken zur Aktivierung und Optimierung der Gehirnfunktionen  
12:30 - 14:00 Uhr Mittagessen  
14:00 - 14:45 Uhr Entspannung  
14:45 - 15:30 Uhr - Wie Sie sich in kurzer Zeit entspannen und Stress abbauen können  
15:30 - 17:00 Uhr Praxis: Bewegungsprogramme für den täglichen Einsatz: „Fit in 1 Minute“ - noch fitter in 5 Minuten!  
17:00 - 18:45 Uhr Praxis: Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-training  
19:00 Uhr Regeneration - Entspannung  
Abendessen

## Sonntag, 18. Oktober 2020

07:30 - 08:30 Uhr Aktives Erwachen mit Yoga  
08:30 - 10:00 Uhr Frühstück/Auschecken  
10:00 - 11:30 Uhr Vortrag: Zeitmanagement – Stressbewältigungsstrategien  
11:45 - 13:15 Uhr Auswertung Fitnessprofil, Zielvereinbarung  
13:15 - 14:30 Uhr Mittagessen  
14:30 - 16:00 Uhr Entspannung, Zusammenfassung  
16:00 - 16:20 Uhr Abschlussrunde, Feedback

Zeitliche Änderungen vorbehalten.