

11. bis 14. Juni

Gesund ist, sich für Gesundheit Zeit zu nehmen.



Gesundheitsresort Lebensquell Bad Zell****S
A-4283 Bad Zell
www.lebensquell-badzell.at

Vorsorge in Oberösterreich

€ 426,- Paketpreis*

- € 100,- SVA-Gesundheitshunderter

€ 326,- investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im EZ oder DZ inkl. VP und Ortstaxe

Nach Beendigung des Vorsorge-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: bis 7 Tage vor Ankunft kostenlos, 7 - 3 Tage vor Anreise werden 50%, 3 Tage vor Anreise bzw. Nichtankunft 90% verrechnet.

GESUND
IST
GESÜNDER.

SVA

Ihr erster Schritt zu mehr Gesundheit

Philosophie & Themen

SVA-Vorsorge-Aktiv-Camps 2019: Checken Sie, wie es um Ihre Gesundheit steht und starten Sie in ein besseres Leben – mit mehr Kraft und weniger riskantem Ballast. Mehr Sport, gesünder essen,... Ja, klar: Das wär' gescheit. Klappt im Alltag aber leider nie, obwohl Sie's gern wollen und sich insgeheim längst Sorgen um Ihre Gesundheit machen? Dann haben wir jetzt was für Sie: In den **SVA-Vorsorge-Aktiv-Camps** absolvieren Sie nicht nur einen **Gesundheitscheck** (Vorsorgeuntersuchung, EKG, ärztliches Eingangs- und Abschlussgespräch), sondern bekommen obendrein individuelles Coaching und Strategien, die in Ihren Alltag passen. Ein Team aus Ärzten, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern und Diätologen unterstützt Sie außerdem dabei, Probleme wie Bluthochdruck erfolgreich zu bekämpfen und riskante Gewohnheiten wie Tabak- oder Alkoholkonsum in den Griff zu bekommen.

Selbstbehalt halbieren und 100 Euro kassieren

Am Ende des Camps legen Sie mit einem Arzt Ihre **persönlichen Gesundheitsziele** fest. Erreichen Sie diese, können Sie sechs Monate später Ihren **Selbstbehalt halbieren** lassen und zahlen nur noch zehn (statt wie bisher 20) Prozent für alle ärztlichen und zahnärztlichen Leistungen. Überdies unterstützt die SVA Ihre Bemühungen mit dem **SVA-Gesundheitshunderter**, der auch mitversicherten Partnern zusteht, die beim Camp ebenso willkommen sind (nicht Mitversicherte zum regulären Preis!).

Im Paketpreis inkludiert:

- 3 Übernachtungen mit Vollpension/erweiterter Halbpension im Einzelzimmer
- Nutzung der Wellnessbereiche und sonstigen Angebote der Hotels
- Erstellung eines individuellen Lebensstilprogramms
- Mindestens acht Gesundheitsmodule/-Coachings
- Coaching durch Ärzte, Physiotherapeuten oder Sportwissenschaftler, sowie Diätologen



Dienstag, 11. Juni 2019

- 11:00 - 12:00 Uhr **Anfangsuntersuchungen**
Ordination A: Dr. Holzmann
Ordination B: Dr. Sezer
- 12:00 - 13:00 Uhr **Mittagessen** im Restaurant „Feuerkuchl“
- 13:00 - 15:00 Uhr **Anfangsuntersuchungen**
Ordination A: Dr. Holzmann
Ordination B: Dr. Sezer
- 13:30 - 14:30 Uhr **Ernährungsworkshop** (Aqualounge)
- 14:30 - 15:30 Uhr **Allgemeine Gymnastik** (Gymnastiksaal)
- 15:30 - 16:30 Uhr **Allgemeine Gymnastik** (Gymnastiksaal)
- 17:00 - 18:00 Uhr **Begrüßung** (Aqualounge)
- ab 18:00 Uhr **Abendessen** im Restaurant „Feuerkuchl“

Mittwoch, 12. Juni 2019

- 07.00 - 08.00 Uhr **Blutabnahme** (nüchtern), Harnabgabe, Stuhlprobe
Ordin. A/B: Dr. Holzmann/Dr. Edtstadler
- anschließend **Frühstücken** im Restaurant „Feuerkuchl“
- 08.00 - 12.00 Uhr **Anfangsuntersuchungen**
Untersuchungsraum 11: Dr. Edtstadler
- 08.15 - 11.30 Uhr **Ruhe EKG** (Ordination B)
- 09.00 - 10.30 Uhr **Kraft- und Ausdauertraining** - max. 5 Pers. (Finessoase)
- 10.30 - 12.00 Uhr **Kraft- und Ausdauertraining** - max. 5 Pers. (Finessoase)
- 12.00 - 13.00 Uhr **Mittagessen** im Restaurant „Feuerkuchl“
- 13.00 - 13.30 Uhr **Vortrag:** Motivation zum Nichtrauchen (Vortragsraum KH) - oder Alternativvortrag
- 13.45 - 14.15 Uhr **Vortrag:** Bluthochdruck – eine Gefahr für die Gesundheit? (Vortragsraum KH)
- 14.45 - 15.45 Uhr **Nordic Walking** (Halle Radonarium)
- 14.30 - 15.30 Uhr *Bei Schlechtwetter:* Unterwassergym. od. Allg. Gymnastik
- 16.00 - 17.00 Uhr **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**
- 17.15 - 18.15 Uhr **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**
- ab 19.00 Uhr **Abendessen** im Restaurant „Feuerkuchl“

Donnerstag, 13. Juni 2019

- ab 07.00 Uhr **Frühstück** im Restaurant „Feuerkuchl“
- 8.30 - 09.30 Uhr **Unterwassergymnastik** (UG2)
- 09.00 - 10.30 Uhr **Kraft- und Ausdauertraining** - max. 5 Pers. (Finessoase)
- 10.30 - 12.00 Uhr **Kraft- und Ausdauertraining** - max. 5 Pers. (Finessoase)
- 08.00 - 12.00 Uhr **Ernährungsberatung** (Aqualounge)
- 12.00 - 13.00 Uhr **Mittagessen** im Restaurant „Feuerkuchl“
- 13.00 - 14.30 Uhr **Nordic Walking** (Halle Radonarium)
- 13.00 - 14.00 Uhr *Bei Schlechtwetter:* Unterwassergym. od. Allg. Gymnastik
- 15.15 - 16.05 Uhr **Workshop** „Stressbewältigung“ (Aqualounge)
- 15.00 - 17.00 Uhr **Alkoholberatung**
- ab 19.00 Uhr **Abendessen** im Restaurant „Feuerkuchl“

Freitag, 14. Juni 2019

- ab 07.00 Uhr **Frühstück** im Restaurant Feuerkuchl
- 07.30 - 08.15 Uhr **Unterwassergymnastik** (UG2)
- 08.30 - 09.30 Uhr **Allgemeine Gymnastik** (GYMSAAL)
- 11.00 - 12.00 Uhr **Ernährungsworkshop** (Aqualounge)
- 07.30 - 12.00 Uhr **ärztliches Abschlussgespräch:**
Ordin. A: Dr. Holzmann Ordin. B: Dr. Sezer
Untersuchungsgr. 1: Dr. Edtstadler

Viel Vergnügen wünscht die SVA der gewerblichen Wirtschaft!

Anmeldung Camp 4



Sie können sich mit der ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldung direkt beim Competence-Center Gesundheitsförderung bis spätestens 11.05.2019 per Mail, Fax, oder auf dem Postweg anmelden:

Fax: 050 808 2259 E-Mail: CC.GF@svagw.at

Post: Competence Center Gesundheitsförderung, SVA-Landesstelle Burgenland, Osterwiese 2, 7000 Eisenstadt

Ich melde mich für das 4-tägige Camp, vom 11. bis 14. Juni 2019, im Gesundheitsresort Lebensquell Bad Zell**S an.**

Name:

Adresse:

VSNR / Geburtsdatum:

Name Begleitperson:

VSNR / Geburtsdatum:

Tel.: E-Mail:

Zusatzpakete (optional):

- Paket „Ernährung & Gewicht“: € 45,-
 - Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)
 - Individuelle Ernährungsberatung auf Basis der BIA-Messung
- Paket „Bewegung & Fitness“: € 35,-
 - 2 Einheiten Krafttraining á 30 Minuten
 - Individuelle Trainingsempfehlungen

Die Vorsorgeuntersuchung ist für Personen ab dem 18. Lebensjahr kostenfrei möglich, die letzte Vorsorgeuntersuchung muss mindesten zwölf Monate zurückliegen. Grundsätzlich sollten Sie subjektiv beschwerdefrei sein. Bitte übermitteln Sie Ihre Anmeldung bis spätestens 11.05.2019 dem Competence Center Gesundheitsförderung. Im Hinblick auf die begrenzte Teilnehmerzahl werden die Anmeldungen nach dem Zeitpunkt des Einlangens an die gewünschten Gesundheitsresorts/Hotels weitergeleitet. Bitte beachten Sie, dass bei Absagen die Gesundheitsresorts/Hotels gezwungen sind, sich an ihre jeweiligen Hotelvertragsbedingungen zu halten. Die angeführten Hotel- bzw. Paketpreise wurden mit den angeführten Häusern abgestimmt. Die SVA kann allerdings keine Garantie für die konkrete Zuweisung der Hotelzimmer bzw. für die Preisgestaltung übernehmen. Es wird darauf hingewiesen, dass der jeweilige Beherbergungs- bzw. Dienstleistungsvertrag mit der/dem gewünschten Gesundheitseinrichtung/Hotel abgeschlossen wird. Reservierungen sind ausschließlich über die SVA möglich! Haftungsausschluss: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter ist nicht für die Eignung der Teilnehmer am Sportprogramm und der Sportgäste verantwortlich. Jegliche Haftung für Schäden an Personen und Material wird seitens der Veranstalter und deren beauftragten Personen ausgeschlossen. Die SVA kann keine Garantie für die konkrete Zuweisung der Hotelzimmer bzw. für die Preisgestaltung übernehmen.

Telefonische Auskünfte beim Competence Center, Tel. 050 808 9352
Ab 14.05.2019 werden Sie über Ihre Teilnahmemöglichkeit informiert.

.....
Unterschrift