

27. bis 29. September

**Gesund ist,  
mit Fit und  
entspannt  
in 1 Minute  
aktiv  
vorzusorgen.**



SIMON - das Vitalhotel\*\*\*\*  
Am Kurpark 3  
7431 Bad Tatzmannsdorf  
[www.dasvitalhotel.at](http://www.dasvitalhotel.at)

## Fit und entspannt in 1 Minute im Burgenland

€ 310,- Paketpreis\*

- € 100,- Gesundheitshunderter

€ 210,- investieren Sie in Ihre Gesundheit

\*pro Person im Doppelzimmer, Halbpension

Nach Beendigung des Aktiv-Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch (aufrechte SVA-Krankenversicherung, Gesundheitshunderter noch nicht konsumiert) und Antrag auf einen SVA-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVA-Landesstelle € 100,- auf Ihr Konto gutgeschrieben. Hotelvertragsbedingungen: 30 - 14 Tage vor Anreise: 30%, 14 - 7 Tage vor Anreise: 50%, 7 - 0 Tage vor Anreise: 100% der Hotelkosten

GESUND  
IST  
GESÜNDER.

**SVA**

# Ihr erster Schritt zu mehr Gesundheit



## Betreuung:

„Betreut werden die TeilnehmerInnen vom Sportwissenschaftler **Mag. Dr. Hannes Pratscher** und dem **Mentaltrainer Andreas Pirker** basierend auf den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen.“

## Philosophie & Themen:

Minimaler Aufwand, maximaler Effekt – und geeignet für alle. Im Laufe dieser Veranstaltung erfahren Sie wertvolle Strategien über den schnellsten Weg zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im Alltag. „Fit in einer Minute“ ist ein einzigartiges Konzept, bei dem mit kurzen Bewegungseinheiten die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert wird. Die Übungen sind einfach, ohne Geräte auszuführen und können deshalb leicht und jederzeit in den Alltag integriert werden. Sinnvolle Bewegung kann überall – sogar im Bürosessel – durchgeführt werden. Mit einem überraschenden Ergebnis: Nur wenige Minuten Zeitaufwand genügen schon, um das Körperbewusstsein zu steigern, körperliche und geistige Fitness spürbar zu fördern, Spannungen zu lockern und auch Rückenschmerzen zu vermeiden. Beim Themenbereich „Entspannt in 1 Minute“ lernen Sie durch verschiedene einfache Verfahren, wie Sie sich seelisch und körperlich in kurzer Zeit entspannen. Sie erfahren wirksame Strategien und Übungen, mit denen Sie stresserzeugende Gedanken und Situationen positiv beeinflussen und gelassener bewältigen können. Ein Tag hat 1440 Minuten. Doch schon eine einzige davon genügt, um ihn entspannt und mit frischer Energie zu meistern.

## Im Preis enthaltene Leistungen:

- Gesundheitsorientiertes Bewegung
- Kurze Bewegungsprogramme für den täglichen Gebrauch
- Übungen zur Förderung der geistigen Aktivierung und Fitness
- Strategien zur Reduzierung von Rücken- und Nackenproblemen
- Schnell wirksame Techniken zum nachhaltigen Stressabbau
- Verschiedene Atemtechniken zum Loslassen und Kraft schöpfen
- Entspannungstechniken: Meditation, Muskelentspannungsmethoden
- Achtsamkeitsübungen

## Freitag

17:00 - 17:45 Uhr

17:45 - 18:45 Uhr

19:00 Uhr

Anreise/Check-in

Aktives Kennenlernen

Theorie mit praktischen Elementen:

Fit in 1 Minute - Fitter in 5 Minuten

Abendessen

## Samstag

07:30 - 08:15 Uhr

08:15 - 09:15 Uhr

09:15 - 10:30 Uhr

10:45 - 12:15 Uhr

10:45 - 12:15 Uhr

12:15 - 14:00 Uhr

14:00 - 15:00 Uhr

15:15 - 16:45 Uhr

15:15 - 16:45 Uhr

17:00 - 19:00 Uhr

19:15 Uhr

Aktives Erwachen

Frühstück

Theorie mit praktischen Elementen:

Entspannt in 1 Minute - entspannter in 5 Minuten

Gruppe A: Fit in 1 Minute – Praxis: Kurze Bewegungsprogramme für den täglichen Gebrauch; Übungen zur Förderung der geistigen Aktivierung und Fitness

Gruppe B: Entspannt in 1 Minute - Praxis: Schnelle Entspannungs- und Stressbewältigungsstrategien  
Mittagessen

Achtsamkeit und Entspannung  
Gruppe A: Entspannt in 1 Minute - Praxis: Schnelle Entspannungs- und Stressbewältigungsstrategien

Gruppe B: Fit in 1 Minute – Praxis: Kurze Bewegungsprogramme für den täglichen Gebrauch; Übungen zur Förderung der geistigen Aktivierung und Fitness  
Regenerative Maßnahmen, Wellnessbereich

Abendessen

## Sonntag

07:30 - 08:30 Uhr

08:30 - 09:45 Uhr

09:45 - 11:30 Uhr

11:30 - 12:15 Uhr

12:15 Uhr

Aktives Erwachen/Outdoor

Frühstück, Check-out

Gruppe A: Fit in 1 Minute -

Praxis Vertiefung

Gruppe B: Entspannt in 1 Minute – Praxis

Gruppenwechsel

Abschlussrunde/Feedback und

Mittagessen

Bitte Sportliche Bekleidung für In- und Outdoor- Aktivitäten und Turnschuhe mitbringen.

# Anmeldung Camp 12



Sie können sich mit der ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldung direkt beim Competence-Center Gesundheitsförderung bis spätestens 23.08.2019 per Mail, Fax, oder auf dem Postweg anmelden:

Fax: 05 08 08-2259

E-Mail: Cc.gf@svagw.at

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

Ich melde mich für das 3-tägige Camp,  
vom 27. bis 29. September 2019, im Burgenland an.

Ich benötige ein Doppelzimmer (nur mit Begleitperson buchbar)

Ich benötige ein Einzelzimmer

Name:.....

Adresse:.....

Vers.Nr./Geburtsdatum:.....

Name Begleitperson:.....

Auch Ehepartner und Lebensgefährten sind willkommen und erhalten – wenn mitversichert und am Programm teilgenommen – diese Unterstützung. Andernfalls gilt der reguläre Preis.

Vers.Nr./Geburtsdatum:.....

Tel.: ..... E-mail: .....

**Haftungsausschluss:** Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter ist nicht für die Eignung der Teilnehmer am Sportprogramm verantwortlich. Jegliche Haftung für Schäden an Personen und Material wird seitens der Veranstalter und deren beauftragten Personen ausgeschlossen. Die Teilnahme an einem Aktiv Camp setzt voraus, dass es keine medizinischen Gegenindikationen gibt. Ihr Hausarzt hilft Ihnen, dies vor der Anmeldung abzuklären – die Teilnahme an einem SVA Aktiv-Camp erfolgt in Ihrer eigenen Verantwortung. **Es wird darauf hingewiesen, dass der jeweilige Beherbergungsvertrag mit dem Hotel und der Dienstleistungsvertrag mit dem Trainer abgeschlossen wird. Daher wird klargestellt, dass die SVA keinerlei Haftung für Hotelleistungen und/oder die Tätigkeit des Trainers trifft.** Die SVA kann allerdings keine Garantie für die konkrete Zuweisung der Hotelzimmer bzw. für die Preisgestaltung übernehmen. Reservierungsänderungen und Stornierungen müssen ausnahmslos der SVA gemeldet werden. Das Hotel als Vertragspartner kann nur schriftliche Änderungen der SVA berücksichtigen. Im Hinblick auf die begrenzte Teilnehmerzahl werden Anmeldungen nach dem Zeitpunkt des Einlangens von der SVA an die gewünschten Hotels weitergeleitet. Bitte beachten Sie, dass bei Absagen die Hotels bzw. Trainer gezwungen sind, sich an ihre jeweiligen Hotelvertragsbedingungen zu halten. Die angeführten Hotel- bzw. Paketpreise wurden mit den angeführten Häusern abgestimmt. **Reservierungen sind ausschließlich über die SVA möglich!**

Telefonische Auskünfte beim Competence Center, Tel. 05 08 08 9371  
Ab 26.08.2019 werden Sie über Ihre Teilnahmemöglichkeit informiert.

Unterschrift: .....