8. bis 11. Juni

Gesund ist, sich für Gesundheit Zeit zu nehmen.

Hotel & Therme NOVA****
A-8580 Köflach
www.novakoeflach.at

Vorsorge in der Steiermark

€ 379,– Paketpreis*
-€ 100,– Gesundheitshunderter
€ 279,– investieren Sie in Ihre Gesundheit

*pro Person im EZ 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 2016: 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 Diaetologen unterstützt Sie außerdem dabei, Probleme wie Bluthochdruck erfolgreich zu bekämpfen und riskante Gewohnheiten wie Tabak- oder Alkohol-Konsum 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 **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, täglich mehrmals Wassergymnastik und Kneippen, umfangreiches Saunaaufgußprogramm, Hotel-Aktivangebot; Optional gegen Bezahlung: umfangreiches Massageangebot
- Erstellung eines individuellen Lebensstilprogramms
- Mindestens acht Gesundheits-Module/-Coachings
- Coaching durch Ärzte, Physiotherapeuten oder Sportwissen - schaftler, sowie Diaetologen

Mittwoch, 8. Juni 2016

bis 12:00 Uhr	Anreise und gemeinsames Mittagessen anschließend Zimmer Check-In
12:30 - 15:00 Uhr	**gesunden Untersuchung mit Erfassung der Herzkreislaufrisikofaktoren und Blutdruckberatung, 30min.**
16:30 - 17:30 Uhr	**Nordic Walking Technik**, 50 min für alle
18:00 Uhr	**Willkommensgespräch** für alle Informationen
19:00 Uhr	gemeinsames Abendessen
bis 21:30 Uhr	Relaxen in der hoteleigenen Thermalwasser- Saunalandschaft oder in der angeschlossenen Therme NOVA inkl. Saunawelt und Sportbecken (28 Grad, 25 m).

Donnerstag, 9. Juni 2016

06:30 - 07:30 Uhr	**Blutabnahme und Ruhe EKG** für alle
07:00 - 09:00 Uhr	gemeinsames Frühstück
09:00 - 10:00 Uhr	**Gesunde Ernährung 50min**, für alle
10:30 - 11:30 Uhr	**Kraftraining Ausdauer I**, 50 min.
10:30 - 11:30 Uhr	**Kraftraining Ausdauer II**, 50 min.
12:00 - 13:00 Uhr	gemeinsames Mittagessen / Pause
13:00 - 14:00 Uhr	**Sportvortrag 50 min**, für alle
14:00 - 15:00 Uhr	**Nordic Walking I**, 50 min.
14:00 - 15:30 Uhr	**Nordic Walking II**, 90 min.
16:30 - 17:30 Uhr	**Risikofaktoren** 50 min., für alle
18:00 - 20:00 Uhr	gemeinsames Abendessen
bis 21:30 Uhr	Relaxen in der hoteleigenen Thermalwasser- Saunalandschaft oder in der angeschlossenen Therme NOVA inkl. Saunawelt und Sportbecken (28 Grad, 25 m).

Freitag, 10. Juni 2016

06:30 - 09:00 Uhr	gemeinsames Frühstück
09:00 - 09:30 Uhr	**Rückenschule I**, 30 min.
09:00 - 09:30 Uhr	**HWS Gymnastik II**, 30min.
10:00 - 10:30 Uhr	**Rückenschule II**, 30 min.
10:00 - 10:30 Uhr	**HWS Gymnastik I**, 30 min.
11:00 - 12:00 Uhr	**Stress/Schlafstörungen**, 50min.
12:00 - 13:30 Uhr	gemeinsames Mittagessen / Pause
13:30 - 15:30 Uhr	**Befundbesprechung und Zielsetzung für Kontrolluntersuchungin 6 Monaten**, 30.min.
18:00 - 20:00 Uhr	gemeinsames Abendessen
bis 23:00 Uhr	Relaxen in der hoteleigenen Thermalwasser- Saunalandschaft oder in der angeschlossenen Therme NOVA inkl. Saunawelt und Sportbecken (28 Grad, 25 m).
09:00 - 12:00 Uhr	**Zusätzlich Einzelberatung bei Diätologin und Ärztin - Diät, Tabak und Alkohol** (wenn erforderlich). Werden dann auf den jeweiligen Therapieplan abgestimmt.

Samstag, 11. Juni 2016

06:30 - 09:00 Uhr	gemeinsames Frühstück
09:00 - 10:00 Uhr	**Koordinationstraining**, 50min., für alle
11:00 Uhr	Abreise

Anmeldung nächste Seite!

Anmeldung Camp 5

Sie können sich mit der ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldung direkt beim Competence-Center Gesundheitsförderung bis spätestens 07.03.2016 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 4-tägige Camp,
vom 8. bis 11. Juni 2016, im Hotel & Theme NOVA** an.**

Name:.....

Adresse:.....

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

Name Begleitperson:.....

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

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

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 7.3.2015*** *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. 05 08 08-3083

Ab 11.03.2016 werden Sie über Ihre Teilnahmemöglichkeit informiert.

Unterschrift: .....