

12. bis 14. Oktober

**Gesund ist,
mit Jogging &
Nordic Walking
aktiv
vorzusorgen.**



Seehotel Hoffmann
9552 Steindorf am Ossiacher See
www.seehotel-hoffmann.at

Jogging & Nordic Walking in Kärnten

€ 260,- Paketpreis*

- € 100,- Gesundheitshunderter

€ 160,- investieren Sie in Ihre Gesundheit

*pro Person im Doppelzimmer mit HP und Kuchen/Getränke am Nachmittag
(EZ-Zuschlag € 40,-, Leihusrüstung: Nordic Walking Stöcke € 20,-)

Nach Beendigung des Aktiv-Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch (auf-
rechte SVA-Krankenversicherung, Gesundheitshunderter noch nicht konsumiert) und Antrag auf einen
SVA-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVA-Landesstelle € 100,- auf Ihr Konto gutgeschrie-
ben. Hotelvertragsbedingungen: Storno im Zeitraum 4 Wochen bis 1 Woche vor Urlaubsantritt: 70%
von Hotelpreis, Storno ab 1 Woche vor Urlaubsantritt: 90% von Hotelpreis (ebenso bei verspäteter
Anreise oder verfrühter Abreise).

**GESUND
IST
GESÜNDER.**

SVA

Ihr erster Schritt zu mehr Gesundheit



Betreuung:

Betreut werden die TeilnehmerInnen vom Sportwissenschaftler **Mag. Dr. Wolfgang Rausch** und einem Team aus Trainern nach den neuesten trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen.

Philosophie & Themen:

Bei diesem Camp können die TeilnehmerInnen zwischen gesundheitsorientiertem Jogging und Nordic Walking wählen. In einem mehrteiligen Seminarprogramm erfahren Sie durch die Analyse die optimale Lauf- oder Nordic Walking-Technik, die persönlichen Belastungsgrenzen für die Entspannung, sportliches Power- und Fettabbautraining sowie spezielle Kräftigungs- und Mobilisationsübungen, um die Muskulatur und die Wirbelsäule vor Abnützung zu schützen.

Prävention durch „aktive“ Schulung | Bewegung als gesundheitsfördernde Maßnahme kennen lernen | Zielorientierte Aktivität für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene | Bewegung bedeutet nicht nur Lebensqualität sondern vor allem auch Gesundheit | „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ (Schopenhauer 1788-1860)

Im Preis enthaltene Leistungen:

- 2 Hotelübernachtungen mit Halbpension inkl. Seen Wellness
- reichhaltiges Frühstücksbuffet mit exklusiver BIO-Teebar
- Mittagssuppe und Salatbuffet
- nachmittags Kaffee und ofenfrischer Kuchen, Tee, Kakao und Saft
- genussreiches 4-Gang-Abendmenü mit Salatbuffet
- Benützung der SeeSAUNA, Ruheraum mit offenem Kamin etc.
- exklusiv nur für Gäste: 10.000 m² Garten- und Strandanlagen direkt am See
- Seminarleistungen: Vorträge, Vermittlung der Theorie und Praxis (in Gruppen), Analyse der Trainingseinheiten

Bitte Lauf/Turnschuhe und Sportbekleidung mitbringen. Sollten Sie über eigene NW-Stöcke und eine Pulsuhr verfügen, bringen Sie diese bitte mit.

Freitag, 12. Oktober 2018

bis 13:00 Uhr	Einchecken im Hotel
13:30 Uhr	Eröffnung
	Ausrüstungs- Check
14:00 - 16:00 Uhr	PRAXIS
	- Nordic Walking
	- Lauf (Technik und kurzer Lauf)
17:30 - 19:00 Uhr	Vortrag: „Bewegung ist Medizin“
19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 13. Oktober 2018

07:15 - 07:45 Uhr	Aktiv in den Tag
08:00 - 10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:00 - 13:00 Uhr	PRAXIS
	- Nordic Walking Tour oder
	- Lauf-Techniktraining
	- Lauf-Analyse
13:00 - 18:00 Uhr	Nützen der Wellnesseinrichtung
18:00 - 19:00 Uhr	Vortrag: „Rückenfit“
ab 19:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 14. Oktober 2018

bis 10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
09:00 - 11:00 Uhr	PRAXIS
	Stabilisationstraining für die Wirbelsäule
bis 11:30 Uhr	Check Out Hotel



Anmeldung nächste Seite!

Anmeldung Camp 33



Sie können sich mit der ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldung direkt beim Competence-Center Gesundheitsförderung bis spätestens 24.08.2018 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 12. bis 14. Oktober 2018, in Kärnten an.

Ich benötige ein Doppelzimmer (nur mit Begleitperson buchbar)

Ich benötige ein Einzelzimmer

Ich werde beim Jogging und/oder

Nordic Walking mitmachen

Ich benötige NW-Stöcke: Körpergröße:.....

Meine Begleitung benötigt NW-Stöcke: Körpergröße:.....

Name:.....

Adresse:.....

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

Name Begleitperson:.....

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

Unterschrift: