

16. bis 18. Jänner

**Gesund ist,
mit Langlaufen
aktiv
vorzusorgen.**



Family & Sporthotel Kärntnerhof****
9546 Bad Kleinkirchheim
Maibrunnenweg 15
www.family-kaernten.com

Klassischer Langlauf und Skaten in Kärnten

€ 275 Paketpreis*

- € 100 SVA Gesundheitshunderter

€ 175 investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im Doppelzimmer mit Halbpension und Mittagssnack
(EZ-Zuschlag € 40,-), Leihgebühr € 30, exkl. etwaige Kosten für Gondel, Sessellift)

*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 gutgeschrieben. **Hotelvertragsbedingungen:** Zimmerstornierungen sind nur schriftlich gültig. Bei Stornierung 3 Wochen vor der Anreise keine Gebühren, eine Woche vor Anreise fallen 70% der Kosten an und sollte das reservierte Zimmer nicht genützt werden 90% der Kosten.*

**GESUND
IST
GESÜNDER.**

SVA

Ihr erster Schritt zu mehr Gesundheit



Betreuung:

Betreut werden Sie von **Mag. Dr. Wolfgang Rausch** und seinem Team aus erfahrenen Sportwissenschaftlern und Trainern die Ihnen die neuesten trainingsrelevanten Erkenntnisse vermitteln.

Philosophie & Themen:

Theorie:

- Bewegung ist Medizin
- Die Säulen der Gesundheitsvorsorge
- Risikofaktoren - Aktives Bewegen
- Trainingsprinzipien
- RÜCKENFIT - Gesunder Rücken (Beschwerdeprofile, Segmentale Stabilität, Funktionelle Kräftigung)

Praxis Langlauftraining Skating bzw. Klassisch

- Technischschulung in beiden Disziplinen
- Methodischer Aufbau und Trainingsformen
- Functional Training: Segmentale Stabilisation, Funktionelle Kräftigung

Im Preis enthaltene Leistungen:

- Seminarbetreuung durch Dr. Rausch
- Seminarleistungen: Vorträge, Theorie und Praxisschulung
- Umfassendes Frühstücksbuffet mit frischen Produkten unserer regionalen Bauern
- Mittagssnack: Suppen & Salate wahlweise vom Buffet
- Hausgemachter Kuchen am Nachmittag
- 5-Gang Wahlmenü oder Themenbuffets
- Ganztägig Fruchtsäfte und Teebar

Mittwoch, 16. Jänner 2019

- ab 13:00 Uhr** Check In im Hotel
- 13:30 - 14:00 Uhr** ERÖFFNUNG, Ausrüstungs- Check bzw. Ausgabe der Leihhausrüstung
- 14:00 - 16:00 Uhr** Praxis Langlaufen:
 - Technischschulung
 - Langlaufen - Klassisch oder Skaten
- 17:45 - 19:00 Uhr** Vortrag: „Bewegung ist Medizin“
- ab 19:00 Uhr** Abendessen

Donnerstag, 17. Jänner 2019

- 07:15 - 07:45 Uhr** Praxis: Aktiv in den Tag
- 08:00 - 10:00 Uhr** Frühstücksbuffet
- 10:00 - 13:00 Uhr** Praxis Langlaufen
 - Techniktraining
 - Langlaufen - Klassisch oder Skaten
- 13:00 - 18:00 Uhr** Regeneration, Wellness
- 17:00 - 17:45 Uhr** Praxis: (Gruppe A) Rumpfstabilität
- 18:00 - 19:00 Uhr** Vortrag: „Rückenfit“
- ab 19:00 Uhr** Abendessen

Freitag, 18. Jänner 2019

- 07:00 - 10:00 Uhr** Frühstücksbuffet
- 09:00 - 09:45 Uhr** Praxis: (Gruppe B): Rumpfstabilität
- bis 11:00 Uhr** Check Out Hotel

Bitte Langlaufausrüstung, Trainingsbekleidung Outdoor (funktionelle Bekleidung wäre optimal), Sportliche Bekleidung für Indoor-Aktivitäten (Rückenfit), Turnschuhe mitbringen



Anmeldung nächste Seite!

Anmeldung Camp 3



Sie können sich mit der ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldung direkt beim Competence-Center Gesundheitsförderung bis spätestens 26.11.2018 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 3-tägige Camp,
vom 16. bis 18. Jänner 2019, in Kärnten an.

Ich benötige ein Doppelzimmer (nur mit Begleitperson buchbar)

Ich benötige ein Einzelzimmer

Ich benötige eine Leihaustrüstung

Körpergröße -gewicht Schuhgröße

Meine Begleitung benötigt eine Leihaustrüstung

Körpergröße -gewicht Schuhgröße

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 und der Sportgäste 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 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. 050 808 9371

Ab 06.12.2018 werden Sie über Ihre Teilnahmemöglichkeit informiert.

Unterschrift: