

1. bis 3. Juli

**Gesund ist,
mit dem Ladies-Camp
aktiv
vorzusorgen.**



Wege zur Gewichtsreduktion mit
Nordic-Walking, Yoga,
Faszien- & Kräftigungstraining.



Heiltherme Quellenhotel
Thermenstraße 111
8271 Bad Waltersdorf

Ladies-Camp

€ 290,- Paketpreis*

- € 100,- Gesundheitshunderter

€ 190,- investieren Sie in Ihre Gesundheit

*pro Person im Doppelzimmer mit Halbpension plus Mittagssnack
(EZ-Zuschlag 24,-)

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: 1. Woche vor Beginn der Veranstaltung - kostenfrei, innerhalb von 7 Tagen 80 % des Packagepreises.

**GESUND
IST
GESÜNDER.**

SVA

Freitag, 1. Juli 2016

13:00 - 14:00 Uhr	Einchecken im Quellenhotel
14:00 - 14:30 Uhr	Begrüßung, Info und Kurzvortrag
14:30 - 15:30 Uhr	Einführung in Yoga und Nordic Walking
15:45 - 16:45 Uhr	Yoga & Nordic Walking
17:00 - 19:00 Uhr	Wellness im SPA
19:30 - 21:00 Uhr	Abendessen
21:00 - 21:30 Uhr	Kurzvortrag

Samstag, 2. Juli 2016

07:30 - 08:30 Uhr	Praktische Yoga-Übungen
08:30 - 09:30 Uhr	Frühstück
09:45 - 10:45 Uhr	Mobilisations-, Airex- und Faszienübungen
11:00 - 13:00 Uhr	Erlebnistour Nordic Walking
13:00 - 15:00 Uhr	Mittagspause
15:30 - 16:30 Uhr	Entspannungsfördernde Atemübungen
16:30 - 18:30 Uhr	Wellness im Spa
19:30 - 21:00 Uhr	Abendessen
21:00 - 22:00 Uhr	Vortrag - Herz-Kreislauf, Kräftigung

Sonntag, 3. Juli 2016

07:30 - 08:15 Uhr	Praktische Yoga-Übungen
08:10 - 09:30 Uhr	Frühstück
09:30 - 10:30 Uhr	Wirbelsäulen- und Bauchmuskulaturtraining für Zuhause
11:15 Uhr	Auschecken



Philosophie & Themen

Neue Erkenntnisse und Strategien zu Gewichtsreduktion und Fitness | Prävention durch „aktive“ Schulung | Fit für den Job (mehr Konzentration, Vitalität und Gesundheit) | Einführung in die Geheimnisse des modernen, gesunden Fitnesstrainings.

Betreut werden die TeilnehmerInnen vom Sportwissenschaftler **Mag. Konrad Höfinger** und der Yogatrainerin **Dr. Margit Weingast**.

Im Preis enthaltene Leistungen:

- im Top-Doppelzimmer pro Person inkludiert 2 Hotelübernachtungen mit Halbpension plus Mittagssnack.
- Seminarleistungen: Technik, Walkingtest mit Herzfrequenzmessungen, Trainingsanalyse Videotechnikanalyse, Trainingsinfos und Trainingsempfehlungen, spezielles Faszien-/Wirbelsäulen-/Muskulaturtraining, Yogatechniken und Praxis Erlebnis-NordicWalkingtouren über 6 bis 12 km.
- Diskussionsabend - Videopräsentation mit Sportstudio.
- Equipment der Teilnehmer: Leihhausrüstung Leki NordicWalkingstöcke € 3,-.
- Benützung des Fitnessstudios und der Entspannungsoase bzw. des Wellnessbereichs.

Sie können sich mit der ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldung direkt bei der SVA Landesstelle Steiermark bis spätestens **10.06.2016** per Mail, Fax, oder auf dem Postweg anmelden:

Fax: 05 08 08 - 9519
E-Mail: direktion.stmk@svagw.at
Post: SVA Landesstelle Steiermark, Körblergasse 115, 8010 Graz

Ich melde mich für das 3-tägige Camp, vom 01. Juli bis 3. Juli 2016, in der Steiermark an.

- Ich benötige ein Doppelzimmer (nur mit Begleitperson buchbar)
- 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. Im Hinblick auf die begrenzte Teilnehmerzahl werden Anmeldungen nach dem Zeitpunkt des Einlangens von der SVA an das gewünschte Hotel weitergeleitet. Bitte beachten Sie, dass bei Absagen das Hotel bzw. die Trainer gezwungen sind, sich an ihre jeweiligen Hotelvertragsbedingungen zu halten. Die angeführten Hotel- bzw. Paketpreise wurden mit den angeführten Häusern abgestimmt. Ab 13.06.2016 werden Sie über Ihre Teilnahmemöglichkeit informiert. Reservierungen sind ausschließlich über die SVA möglich! Telefonische Auskünfte, Tel. 05 08 08-5501

Unterschrift: