



EINLADUNG
zu einem
Powerwochenende

**„Ein Wochenende
nur für mich“**

Fr., 20. bis So., 22. September 2024

wko.at/bgld/fidw



Sehr geehrte Damen!

Gemeinsam mit der Sozialversicherung der Selbständigen haben wir für Sie ein Gesundheits- & Fitness-Wochenende nur für Frauen zusammengestellt. Auch nicht gewerblich Sozialversicherte können teilnehmen!

Wann: Freitag, 20. bis Sonntag, 22. September 2024

Wo: SIMON - das Vitalhotel Bad Tatzmannsdorf
Am Kurpark 3, 7431 Bad Tatzmannsdorf

Leistungen:

- 2 Tage Vollpension, Einzelzimmer
- Benutzung Sauna, Wellnessbereich
- Umfassendes Seminarprogramm und Betreuung mit
 - > Nicole Knappe, Dipl. Mentaltrainerin
 - > Isabella M. Schug, Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin, Masseurin, Cranio-Sacral-Therapeutin, Pilates Instructor
 - > Dr. Astrid Schumich, Orthopädin, Ernährungsmedizinerin, Funktionelle Myodiagnostik, Manuelle Medizin

Kosten:

- Euro 315,--
- Versicherte bei der Sozialversicherung der Selbständigen können den Gesundheitshunderter der SVS (Euro 100) einlösen, wenn Sie bis zu drei Jahre vor der Antragsstellung bzw. ab 40 Jahren bis zu zwei Jahre vor der Antragstellung eine Vorsorgeuntersuchung gemacht haben. Antragsformulare liegen vor Ort auf. Infos: www.svs.at

Mitzubringen:

- Bequeme Kleidung, Sportkleidung für In- und Outdoor
- Optional stehen Walking-Stöcke zur Verfügung

Achtung begrenzte Teilnehmeranzahl, Anmeldeschluss 8. September 2024

Verbindliche Anmeldung und weitere Informationen:

E: charlotte.jautz@wkbglid.at

T: 05 90 907-2623

F: 05 90 907-2625

Name: _____

Adresse: _____

E: _____

T: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____



Programm

Freitag, 20. September 2024

ab 14 Uhr	Einchecken
15.00 - 15.20 Uhr	Begrüßung & Vorstellungsrunde
15.20 - 18.00 Uhr	Workshop: „FRAUEN AKTIV- Die Geheimformel für Power, Glück und Erfolg“
ab 18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Fortführung Workshop

Samstag, 21. September 2024

07.30 - 08.30 Uhr	Qi GONG - gelassen, aufmerksam und energievoll in den Tag starten
08.30 - 09.30 Uhr	Frühstück
09.30 - 12.30 Uhr	Meridian-Dehnübungen, Stressbewältigungsstrategie und Entspannungstechniken, Pilates Basics und Beckenbodentraining
ab 12.30 Uhr	Mittagessen
14.15 Uhr	gemeinsame Fahrt nach Bernstein - Besichtigung der Burg Bernstein „Spuren der Vergangenheit“ € 15,--/Person - optional
ab 18.00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 22. September 2024

ab 7.00 Uhr	Körpercheck - BIA Messung - Bioelektrische Impedanzanalyse Körperzusammensetzungsmessung
09.00 - 09.30 Uhr	Vorstellung SVS Angebote - Gerhard Karoly
09.30 - 12.30 Uhr	Mikronährstoffe zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit - Dr. Astrid Schumich
12.30 - 12.45 Uhr	Feedbackrunde
12.45 Uhr	Mittagessen - Heimreise