

**Oberösterreich**  
15. – 17. Oktober 2010



**12**

**NORDIC WALKING** für aktive UnternehmerInnen



Ohne grundlegende körperliche Fitness kann auch kein unternehmerischer Erfolg realisiert werden. Schenken sie Ihrem Körper die Aufmerksamkeit, die er verdient. Im Nordic Walking-Camp der SVA lernen Sie diese gesundheitsfördernde Sportart kennen. In Vorträgen, Technikschnungen und Praxiseinheiten erfahren Sie, wie man mit kleinem Aufwand großen Nutzen erzielen kann. Dabei steht die Alltagstauglichkeit der Maßnahmen im Vordergrund. Einfache und schnell umzusetzende Übungen und Techniken von Profis werden Ihnen helfen, mehr Bewegung und Ruhe in Ihr Leben zu integrieren.



*Bründl*  
Spa Hotel

4190 Bad Leonfelden  
Tel: 07213/61177-313  
[www.hotelbruendl.at](http://www.hotelbruendl.at)

### PAKETPREIS

**EUR 245,- Paketpreis\***  
**-EUR 100,- SVA Gesundheits100er**  
**EUR 145,- kostet Sie Ihre Gesundheit**

\*pro Person im Doppelzimmer  
(Kein EZ-Zuschlag)

# INFOS

Betreut werden die TeilnehmerInnen von **Manuela Holzhaider-Haghofer & Trainerteam** von der Walking Arena am Braunberg.

Nordic Walking als gesundheitsfördernde Sportart kennen lernen. | Fit für den Job (mehr Konzentration, Vitalität und Gesundheit). | „Runter“ kommen vom Alltagsstress und in den Körper „hineinhören“. | Wir wecken das Natürliche, Schlichte und Einfache wieder zum Leben. | Klarheit schaffen mit Körperbewusstseinsmeditation.



## Im Preis enthaltene Leistungen:

- 3 Tage/2 Nächtigungen inkl. Halbpension im Hotel SPA Bründl \*\*\*\*
- Benutzung des Spa-Bereiches
- 2 x Nordic Walking Einheiten mit den Trainern der Walking Arena am Braunberg
- Nordic-Walking Leihstöcke
- 1 Einheit Qi Gong Einführung
- 1 Einheit Pulsorientiertes Walken
- Vortrag von Dr.med. Günter Überegger

## Freitag, 15. Oktober 2010

ab 14 Uhr	Check In
14.15 – 14.45 Uhr	Offizielle Begrüßung (bitte schon mit Sportbekleidung)
15.00 – 17.30 Uhr	Nordic Walking mit den Trainern der Walking Arena am Braunberg bzw.
15.00 – 16.30 Uhr	Qi Gong, Entspannung im Spa-Bereich
18.00 – 20.00 Uhr	Abendessen
20.00 – 21.00 Uhr	Vortrag „Was erhält den Menschen gesund (Burn-out Prävention)“ von Dr.med. Günter Überegger

## Samstag, 16. Oktober 2010

Frühstück	
09.30 – 12.00 Uhr	Nordic Walking mit den Trainern der Walking Arena am Braunberg bzw.
09.30 – 11.00 Uhr	Qi Gong
12.00 – 14.00 Uhr	Mittagspause – Essen auf Wunsch im Hotel möglich (nicht im Paketpreis inkludiert)
14.00 – ca.16.30 Uhr	Pulsorientiertes Walken in Theorie und Praxis (Pulsuhren nach Verfügbarkeit)
	Entspannung im Spa-Bereich
18.00 – 20.00 Uhr	Abendessen

## Sonntag, 17. Oktober 2010

Frühstück	
bis 11 Uhr	Check out
09.30 – 11.00 Uhr	Nordic Walking mit den Trainern der Walking Arena am Braunberg bzw. Qi Gong
ab 11 Uhr	individuelle Heimreise

**Bitte vorhandene Handschuhe zum Walking, Trinkgurt, Sonnenbrillen, festes Schuhwerk, bequeme Bekleidung, eigene Pulsuhren (falls vorhanden) mitbringen.**



## ANMELDUNG per FAX an 02682/62531-2258

**Ich melde mich für das 3-tägige NW-CAMP, vom 15. bis 17. Oktober 2010, in Oberösterreich an.**

- Ich möchte ein Einzelzimmer
- Ich komme in Begleitung
- Ich benötige NW-Stöcke

Name:.....  
Adresse:.....  
.....  
Vers.Nr.:..... Körpergröße:.....  
Begleitperson:.....  
Vers.Nr.:..... Körpergröße:.....  
Tel.:..... e-mail:.....

Anmeldung bis spätestens 31. August 2010 per Fax an 02682/62531-2258 oder e-mail an GF.BGLD@svagw.at.

Im Hinblick auf die begrenzte Teilnehmerzahl werden die Anmeldungen nach dem Zeitpunkt des Einlangens berücksichtigt.

**Ab 6. September 2009 werden Sie über Ihre Teilnahmemöglichkeit informiert! Reservierungen sind ausschließlich über die SVA möglich! Bitte beachten Sie, dass bei Absagen die Hotels gezwungen sind, sich an ihre jeweiligen Stornobedingungen zu halten.**