

Information zu Ihrem Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA)- Aufenthalt













WARUM GESUNDHEITSVORSORGE AKTIV?

Die GVA hat die Verlängerung der gesunden Lebensjahre zum Ziel. Der Schwerpunkt liegt auf Bewegung, mentaler Gesundheit und gesunder Ernährung. Mehr und richtige Bewegung sind dabei im Fokus. Aktivtherapien und angepasster Sport bilden daher die Basis dieses neuen Heilverfahrens, die Freude an der Bewegung wird gefördert.

Die GVA bietet eine Auszeit, um sich unter fachkundiger Anleitung intensiv mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen und Maßnahmen kennenzulernen, diese zu pflegen, zu erhalten oder zu verbessern. Sie können maßgeblich zu einem gesunden Lebensstil beitragen. Wir zeigen Ihnen, wie das geht und wie Sie die notwendigen Maßnahmen mit Freude erlernen und umsetzen können.

OPTIMAMED GESUNDHEITSRESORTS MIT GESUNDHEITSVORSORGE AKTIV IN

-  Bad Mitterndorf
-  Bad St. Leonhard
-  Bad Wimsbach
-  Oberzeiring

-  Salzerbad
-  St. Josef
-  Weissenbach
-  Weißbriach

SEHR GEEHRTE PATIENTIN, SEHR GEEHRTER PATIENT,

wir freuen uns, Sie bald zu einem Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA)-Aufenthalt in einem OptimaMed Gesundheitsresort begrüßen zu dürfen. Gerne möchten wir Sie vorab über diese neue Form der Kur informieren.

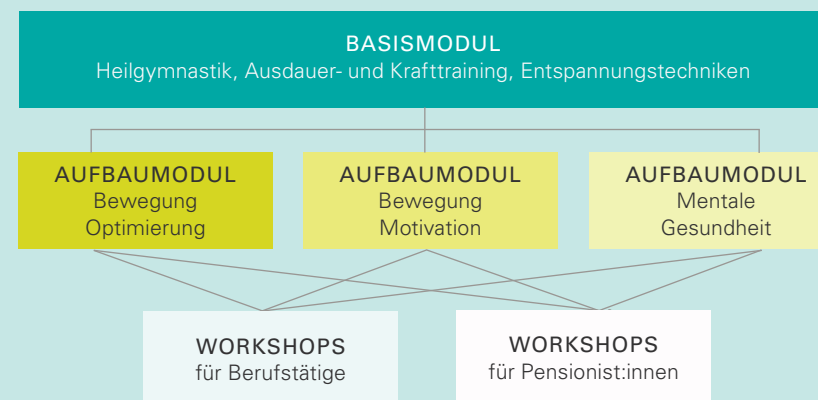
Bei der von der PVA entwickelten GVA handelt es sich um eine Weiterentwicklung der bisherigen klassischen Kur in ein neues, ganzheitliches und lebensstiländerndes Heilverfahren. Ziel sind die Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens sowie der Erhalt und die Förderung der Gesundheit.

Unser medizinisch-therapeutisches Team erarbeitet mit Ihnen gemeinsam ein Konzept, mit dem Sie Ihren Alltag gesund gestalten können. Sie bekommen praktische Anleitungen, wie Sie die empfohlenen Maßnahmen in Ihren Alltag integrieren können, damit Sie dauerhaft davon profitieren.

Ihr GVA-Aufenthalt ist eine wertvolle Gesundheitsmaßnahme, um Ihren bisherigen Lebensstil positiv zu beeinflussen, Ihre Lebensqualität nachhaltig zu steigern und Ihnen viele gesunde und vitale Lebensjahre zu ermöglichen.



Mit der GVA stellen Sie die Weichen für ein gesundes, vitales Leben.



BASISMODUL FÜR ALLE

Als Grundlage des 3-wöchigen Aufenthalts absolvieren Sie ein Basismodul mit folgenden Therapien:

- 🌿 Heilgymnastik wie z. B. Aquagymnastik
- 🌿 Ausdauertraining wie z. B. Nordic Walking oder Fahrradergometer Training
- 🌿 Krafttraining mit modernsten Trainingsgeräten
- 🌿 Entspannungstechniken

AUFBAUMODUL JE NACH SCHWERPUNKT

Der Schwerpunkt Ihrer GVA wird an Hand der Informationen des beiliegenden Fragebogens im Zuge der ärztlichen Eingangsuntersuchung gemeinsam mit Ihnen festgelegt. Je nach diesem Schwerpunkt absolvieren Sie zusätzlich eines der drei Aufbaumodule:

- 🌿 Bewegungsoptimierung
- 🌿 Bewegungsmotivation
- 🌿 Mentale Gesundheit

Bewegungsoptimierung & Bewegungsmotivation

Einzel- und Gruppentherapien, Workshops rund um das Thema Bewegung sowie Workshops für die mentale Stärke. Die Bewegungsoptimierung ist für Menschen gedacht, die regelmäßige Bewegung und sportliche Betätigung schon in ihr Alltagsleben integriert haben, die Bewegungsmotivation für jene Menschen, die dabei unterstützt werden sollen.

Mentale Gesundheit

Beim Aufbaumodul „Mentale Gesundheit“ erhalten Sie individuelle Beratung in Workshops und Einzelgesprächen und erlernen verschiedene Entspannungstechniken.

WORKSHOPS

Abgerundet wird die GVA durch spezielle Workshops für Berufstätige und Pensionist:innen.

Mein Podcast für beste Gesundheit



Kurzweilig, informativ und leicht verständlich informieren Expert:innen von OptimaMed über aktuelle Gesundheitsthemen. Jede Folge gibt Tipps und Empfehlungen, um möglichst lange fit und gesund zu bleiben.

Hören Sie rein.
[optimamed.at/podcast](https://www.optimamed.at/podcast)



OPTIMAMED IN ÖSTERREICH



KONTAKT

OptimaMed | Gesundheitseinrichtungen der SeneCura Gruppe
T +43 (0)1 585 61 59 E office@optimamed.at www.optimamed.at