

## Wochenplan

### Aktives Erwachen

- Mobilisieren
- Kreislauf in Schwung bringen

### Frühstück

- Vitales Frühstück mit kalorienarmer Kost

### Kräftigungsübungen mit Konditrainer

- Um den Bewegungsapparat zu Entlasten
- Durch Aktivieren der Muskeln den Grundumsatz steigern

### Alternativ dazu gg. Aufpreis:

- Einsteiger Tenniskurs jew. Vormittags zu 90 Minuten (4er Gruppe)  
- Für Beginner: Technik, Trainer mit konditionellen Aspekten
- Einsteiger Golfkurs jew. Vormittags zu 90 Minuten

### Lunchbuffet

- Gesunde Kost aus unserer Küche

### Aktives Nachmittagsprogramm

- Auf unseren asphaltiert ausgebauten Radstrecken:  
- Inlineskaten, Radfahren, Joggen, Nordic Walken
- Wanderungen in der Region Mittelburgenland  
- Römische Bernsteinstraße, Naturpark Geschriebenstein

### Snack-Bufferet

- Gesunde Nachmittagsjause

### Yoga / Stretching

- Entspannung von Geist und Körper

### Dinner

- Geschmackvoll kalorienarm essen

### Abendprogramm

- Tanzabend, Bowlingabend, Preisschnapsen...
- Vorträge:  
- Ernährungsvortrag  
- Sportmedizinischer Vortrag  
- Trainingswissenschaftlicher Vortrag  
- Sie erfahren die Hintergründe zum effektiven Abnehmen!

- Check-In ab 15.00 Uhr / Begrüßung und Information um 16.00 Uhr
- Check-Out bis 11.00 Uhr
- Bei vorzeitiger Abreise gilt das gebuchte Arrangement
- Fahrräder & Nordic Walking Stöcke vorhanden (gerne können die eigenen Utensilien mitgenommen werden)
- Inline-Skates bitte selbst mitnehmen!

[www.kurz.cc](http://www.kurz.cc)

# „Speck-Weg-Woche“

Fit und Aktiv zur gesunden Gewichtsreduktion



[www.kurz.cc](http://www.kurz.cc)

## Betreuung durch SportMed – Austria Kompetenzteam:

- Sportmediziner: Dr. Alexander Mildner  
Ärztlicher Leiter von SportMed – Austria  
Teamarzt von FK Austria Wien  
Oberarzt – Unfallchirurgie LKH Korneuburg

- Trainingswissenschaftler: Herbert Schandl  
Vortragender bei vielen intern. Kongressen  
Ausbildner – Bundeslehranstalt für  
Leibeserziehung  
Ausbildner für Fitnesstrainer

- Sportwissenschaftler: Mag. Christian Kohl  
Verbandstrainer Bgld.Tennisverband  
Konditionstrainer

- Ernährungsmedizinerin: Dr. Jenny Mädl  
Leistungsdiagnostikerin  
Fachgebiet: Ernährungsberatung

- Trainingsprogramm:  
Trainer und Instrukturen des SportMed –  
Austria Teams



## Fit und Aktiv zur gesunden Gewichtsreduktion

Immer mehr Menschen leiden an Übergewicht und schaffen es nur schwer das Körpergewicht zu reduzieren.

Die meisten Diäten sind mühsam und kompliziert - unser Team des Sport- und Thermenhotel Kurz hat in Kooperation mit Sportmed – Austria Kompetenzteam ein Wochenprogramm entwickelt, bei dem Sie permanent beschäftigt sind und aufgrund der vielen Aktivitäten eine negative Kalorienbilanz (= mehr Kalorienverbrauch als –Zufuhr pro Tag) haben.

### Ziele: Aktivierung des Stoffwechsels durch gezieltes Training

- **Aktivierung des Stoffwechsels durch individuell abgestimmtes Training**
- **Erwerben von Trainingspraktiken um langfristig den Grundumsatz (=Verbrennung von Kalorien) zu steigern**
- **Entlastung des Bewegungsapparates**
- **Prävention von Haltungsschäden**

## Speck-Weg-Wochen – Sportwissenschaftlich gesehen:

„Sie wollen abnehmen und dabei Ihr allgemeines Wohlbefinden erhöhen?“

Bei den Speck-Weg-Wochen haben sie neben einer kalorienbewussten Ernährung auch ein speziell abgestimmtes Bewegungsprogramm zur Verfügung um die Kilos purzeln zu lassen und das körperliche Wohlbefinden zu steigern. Durch die Erhöhung des Grundumsatzes und den zusätzlichen Kalorienverbrauch einerseits und andererseits durch kalorienreduzierte jedoch vollwertige Ernährung lernen Sie bei den Speck-Weg-Wochen wie man gesund abnehmen kann.

Durch Vorträge über trainingswissenschaftliche, ernährungsmedizinische und sportmedizinische Hintergründe

sollen Ihnen Ansätze geboten werden um langfristig von den Speck-Weg-Wochen profitieren zu können. Wie erhöhe ich meinen Kalorienverbrauch? Wie senke ich die Energiezufuhr ohne auf wichtige Ernährungsbausteine zu verzichten?

### Welche medizinischen Nachteile hat Übergewicht – was tute ich mir Gutes mit einer Gewichtsreduktion?

All diese Fragen und noch mehr werden in den Vorträgen beantwortet aber vor allem in der Praxis werden sie das gesteigerte Wohlbefinden spüren.

|                                       | Sonntag           | Montag                                  | Dienstag   | Mittwoch                                       | Donnerstag                              | Freitag  | Samstag                                 | Sonntag          |
|---------------------------------------|-------------------|---|--|--|---|--|---|------------------|
| 07:30 - 08:30                         |                   | Aktives Erwachen                        | Aktives Erwachen                                   | Aktives Erwachen                               | Aktives Erwachen                        | Aktives Erwachen                                     | Aktives Erwachen                        | Aktives Erwachen |
| <del>08:30 - 09:30</del>              |                   | Frühstück                               | Frühstück  | Frühstück                                      | Frühstück                               | Frühstück  | Frühstück                               | Frühstück        |
| 10:00 - 11:00                         |                   | Kräftigungsübungen mit dem Konditrainer | Kräftigungsübungen mit dem Konditrainer            | Kräftigungsübungen mit dem Konditrainer        | Kräftigungsübungen mit dem Konditrainer | Kräftigungsübungen mit dem Konditrainer              | Kräftigungsübungen mit dem Konditrainer | Abreise          |
| alternativ 10:00 - 11:30 gg. Aufpreis |                   | Einsteiger-Tenniskurs 90 Min./Grp.      | Einsteiger-Tenniskurs 90 Min./Grp.                 | Einsteiger-Tenniskurs 90 Min./Grp.             | Einsteiger-Tenniskurs 90 Min./Grp.      | Einsteiger-Tenniskurs 90 Min./Grp.                   | Einsteiger-Tenniskurs 90 Min./Grp.      |                  |
|                                       |                   | Einsteiger-Golfkurs 90 Min./Grp.        | Einsteiger-Golfkurs 90 Min./Grp.                   | Einsteiger-Golfkurs 90 Min./Grp.               | Einsteiger-Golfkurs 90 Min./Grp.        | Einsteiger-Golfkurs 90 Min./Grp.                     | Einsteiger-Golfkurs 90 Min./Grp.        |                  |
| 12:00 - 13:00                         |                   | Lunchbuffet                             | Lunchbuffet  | Lunchbuffet                                    | Lunchbuffet                             | Lunchbuffet  | Lunchbuffet                             |                  |
| 13:30 - 16:00                         | Anreise bis 17:30 | Nordic Walking                          | Wanderung Römische Bernsteinstraße mit Labestation | Radtour alternativ: Draisinentour gg. Aufpreis | Inline Skaten                           | Wanderung Naturpark Geschriebenstein mit Labestation | Joggen                                  |                  |
| 16:00 - 17:00                         | Begrüßung         | Snack-Buffer                            |  | Snack-Buffer                                   | Snack-Buffer                            |  | Snack-Buffer                            |                  |
| 17:30 - 18:30                         |                   | Yoga                                    |  | Stretching                                     | Yoga                                    |  | Stretching                              |                  |
| 19:00 - 20:00                         | Dinner            | Dinner                                  | Dinner   | Dinner   | Dinner                                  | Dinner   | Dinner                                  |                  |
| 20:30 - 21:30                         | Bowling-abend     | Ernährungs-vortrag                      | Preis-schnapsen                                    | Bowling-abend                                  | Tanzabend                               | Ernährungs-vortrag                                   | komm.Wein-verkostung                    |                  |

