bvaeb Gesundheitszentrum

Resilienzpark Sitzenberg

bvaeb Gesundheitszentrum
Resilienzpark Sitzenberg

„Wir unterstützen die Menschen nachhaltig auf ihrem Weg zu einem gesunden und aktiven Lebensstil.“

Ärztliche Leitung
Prim.[a] Dr.[in] Laila Selleny

Verwaltungsleitung
Mag. Christian Katzenbeisser, MPH

Das Gesundheitszentrum Resilienzpark Sitzenberg der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB) ist spezialisiert auf eine nachhaltige Lebensstiloptimierung und hat das Konzept der Gesundheitsförderung und Prävention in Österreich weiterentwickelt. Um innovative Wege zu gehen, bietet das Gesundheitszentrum ideale Rahmenbedingungen und Vorraussetzungen.

Zur langfristigen Optimierung Ihres individuellen Gesundheitsverhaltens wird auf eine qualitätsvolle Gesundheitsförderung Wert gelegt und die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Mittelpunkt des Handelns gestellt.

Wir freuen uns darauf, Sie im Gesundheitszentrum Resilienzpark Sitzenberg zu begrüßen und Sie auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil zu begleiten.

Bild unten: © BVAEB, Bild oben: © Selleny Laila

Was erwartet Sie bei uns?

bvaeb Gesundheitszentrum
Resilienzpark Sitzenberg

Ihr Aufenthalt bei uns umfasst in Summe drei Wochen. Im Unterschied zu anderen Aufenthalten ist jener im Gesundheitszentrum Resilienzpark Sitzenberg zweigeteilt und gliedert sich in einen zweiwöchigen Basisaufenthalt und eine Folgewoche.

Die Zeit zwischen diesen beiden Aufenthalten umfasst in etwa drei Monate und dient vor allem dazu, neue Verhaltensweisen in den Alltag zu transferieren und umzusetzen. Ihre persönlichen Zielsetzungen, welche Sie während des Basisaufenthalts für sich definiert haben, geben die Richtung vor und bilden die Grundlage für die weiteren Inhalte im Rahmen der Folgewoche.

Das Ziel der Folgewoche liegt vor allem darin, einen Blick auf Ihre persönlichen Gesundheitsziele und deren Umsetzung zu werfen.

Wir möchten gemeinsam Gesundheitsressourcen auf- und ausbauen sowie Gesundheitsbarrieren abbauen.

© Markus Kaiser, Graz

bvaeb Gesundheitszentrum
Resilienzpark Sitzenberg

Ablauf und Bewilligung

Kurantragsformular

↓

Unterzeichnung durch Ärztin/Arzt

↓

Bewilligung durch Sozialversicherungs-träger

↓

Terminzuteilung

<u>Aufenthalt zur Gesundheitsförderung:</u>
Für den Aufenthalt im Gesundheitszentrum Resilienzpark Sitzenberg ist die Genehmigung eines Kurantrages erforderlich. Eine antragsrelevante Diagnose ist in diesem Fall nicht zwingend notwendig – der Vermerk „Gesundheitsförderung“ oder „Optimierung des Lebensstils“ ist hierbei ausreichend. Nach Unterzeichnung durch Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt, Fachärztin bzw. Facharzt oder Arbeitsmedizinerin bzw. Arbeitsmediziner erfolgt die Bewilligung durch den zuständigen Sozialversicherungsträger. Nach Bewilligung wird der Anreisetermin direkt mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Gesundheitszentrums vereinbart.

© BVAEB

Konzept

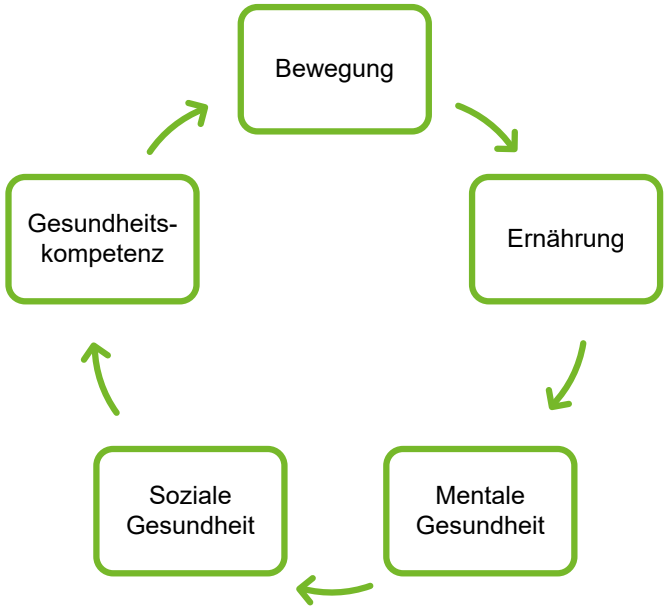
Die individuelle Gesundheit und im weiteren auch die Gesundheitsförderung sind von einer Vielzahl an Faktoren abhängig. So sind wir bis zu einem gewissen Grad durch unsere Arbeits- und Lebensumstände oder auch auf Grund der wirtschaftlichen und politischen Rahmenbedingungen vielfach fremdbestimmt. Es bestehen maßgebliche Einflussfaktoren auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, welche nicht oder nur zu einem gewissen Teil durch ein eigenes Zutun beeinflusst werden können. Betrachtet man jedoch den individuellen Lebensstil so lassen sich einige Bereiche (siehe Seiten 8–12) definieren, die einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit haben und zu einem gewissen Grad selbst beeinflusst werden können.

Diese Bereiche und Inhalte werden im Rahmen der Aufenthalte in Sitzenberg aufgezeigt und dargestellt. Es werden Möglichkeiten besprochen, wie und in welcher Form der Alltag gesundheitsfördernder gestaltet und wie ein gesundheitsorientiertes Verhalten gefördert werden kann. Die Optimierung des individuellen Lebensstils und die nachhaltige Integration von Verhaltensweisen, die der Gesunderhaltung dienen, stellen grundlegende Zielsetzungen der Aufenthalte dar.

v.o.n.u.: © KalininStudios/Shutterstock.com, © 3rdtimeluckystudio/Shutterstock.com

bvaeb Gesundheitszentrum
Resilienzpark Sitzenberg

Inhalte



Inhalte des Aufenthaltes

Kernmodul

Unser Team erstellt mit Ihnen gemeinsam einen Plan, der Sie bei der Erreichung Ihrer Gesundheitsziele unterstützt. Nach erfolgter Diagnostik (Blutabnahme, Spiroergometrie, Bioimpedanzanalyse, Fragebogenerhebung) bilden folgende Inhalte das Grundgerüst Ihres Aufenthaltes:

- Bewegung
- Ernährung
- Mentale Gesundheit
- Soziale Gesundheit
- Gesundheitskompetenz

Ihr Engagement, Ihre aktive Beteiligung und Ihr Interesse an den unterschiedlichen Themen sind für optimale Ergebnisse entscheidend.
Der überwiegende Teil Ihres Tagesablaufs findet in Gruppen von bis zu 10 Personen statt. Diese Gruppen absolvieren verschiedene Trainings und Workshops gemeinsam.

© BVAEB

Inhalte

Wahlangebote

Zusätzlich zu Ihrem individuellen Tagesplan haben Sie die Möglichkeit täglich unterschiedlichste Wahlangebote in Anspruch zu nehmen. Dies können Workshops sein, die bereits vermittelte Inhalte aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Mentale Gesundheit oder Gesundheitskompetenz vertiefen oder aber auch völlig neue Impulse (Yoga, gesundes Arbeitsklima, körperliches Training bei vorliegender Zuckerkrankheit, Cholesterin etc.) setzen.

Ihr Tagesplan stellt bewusst Zeitfenster zur Verfügung, welche je nach individuellem Interesse mit Wahlangeboten gefüllt oder zur sozialen Vernetzung genutzt werden können.

© Markus Kaiser, Graz

bvaeb Gesundheitszentrum
Resilienzpark Sitzenberg

Bewegung

Ausreichend Bewegung zählt neben einer ausgewogenen Ernährung und mentaler Widerstandsfähigkeit zu den wichtigsten Schutzfaktoren unserer Gesundheit. Körperliche Aktivität zählt somit zu den wesentlichsten Maßnahmen die Gesundheit nachhaltig zu fördern.

Im Gesundheitszentrum Resilienzpark Sitzenberg wollen wir Ihnen zeigen und Sie direkt erleben lassen, wie wichtig körperliche Aktivität für Ihre Gesundheit ist. Wir wollen Sie erfahren lassen, Bewegung als wertvoll anzusehen und als etwas, das auch Spaß macht. Unser Ziel ist es, dass Sie eine gewisse Selbstverständlichkeit dafür entwickeln, Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren.

- Umfangreiches Angebot an Trainingseinrichtungen
  (Turnhalle, Fitnessbereich Ausdauer, Fitnessbereich Kraft, Gymnastikraum, Schwimmbecken, Motorikpark, Outdoor-Bewegungsbereich)
- Vorträge und Workshops
- Trainings- und sportpsychologische Motivation
- Physiotherapie

© Markus Kaiser, Graz

Ernährung

bvaeb Gesundheitszentrum
Resilienzpark Sitzenberg

Ausgewogene Ernährung ist ein Grundpfeiler eines gesunden Lebens. Sie dient dem Genuss und bedingt damit auch die Lebensqualität. Eine dem Bedarf entsprechende und vielseitige Ernährung kann Ihre Gesundheit verbessern. Sie besteht dabei nicht nur aus Nahrungsaufnahme. So erfüllt z.B. eine gemeinsame Mahlzeit ebenso soziale Bedürfnisse.

Wir möchten Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie selbstbestimmt und bewusst einen gesunden Ernährungsstil für sich finden und in Ihr Leben aufnehmen.

- Vorträge und Workshops
- Lehrküche
- Diätologische Beratung

© Markus Kaiser, Graz

bvaeb Gesundheitszentrum
Resilienzpark Sitzenberg

Mentale Gesundheit

Mentale Gesundheit ist die Folge aus psychischen Gesundheitsressourcen und Gesundheitsbelastungen. Dabei geht es darum, Ressourcen zu erheben und zu steigern und Gesundheitsbelastungen wie Stress zu managen.

Eine wichtige Gesundheitsressource ist die mentale Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt. Diese erklärt, dass manche Menschen trotz ausgeprägter Belastungen und Risiken gesund bleiben oder sich auch besser und schneller erholen, während andere unter gleichen Bedingungen anfällig für Krankheiten sind.

Nach einer umfangreichen Diagnostik möchten wir gemeinsam mit Ihnen Strategien entwickeln, die zum Abbau oder zur Verringerung von psychischen Gesundheitsbelastungen und zum Aufbau von Resilienz beitragen.

Vorträge, Workshops, Entspannungstechniken in Gruppen, Biofeedback, Achtsamkeitsübungen, Psychologische Beratung sowie ein umfangreiches Erholungsangebot (Kneippwannen, Kneippbecken, Massage, Hydrojet)

© Markus Kaiser, Graz

Soziale Gesundheit

bvaeb Gesundheitszentrum
Resilienzpark Sitzenberg

Soziale Gesundheit umfasst alle zwischenmenschlichen Beziehungen, die eine Person hat, um gesundheitliche Ziele zu erreichen. Soziale Gesundheit entsteht durch Unterstützung von nahe stehenden Personen (Partnerschaft und Familie), entfernteren Bekannten sowie durch Gruppen, mit denen man durch gemeinsame Werte und Ziele verbunden ist.

Wir möchten mit Ihnen in Form von Seminaren und Workshops die eigene Soziale Gesundheit reflektieren und Strategien entwickeln, um die Soziale Gesundheit in den verschiedenen Ebenen zu erhöhen.

- Vorträge und Workshops (Grundlagen der Sozialen Gesundheit, Freiwilligentätigkeit, Vereinstätigkeit, Kreativität, Diversität)
- Selbsterfahrung in Gruppen
- Möglichkeiten der Kreativität (Multifunktionsraum)
- Erfahrung von Natur, Musik oder Sport als Quelle der Begeisterung

© Markus Kaiser, Graz

bvaeb Gesundheitszentrum
Resilienzpark Sitzenberg

Gesundheitskompetenz

Gesundheitskompetenz ist das Zusammenspiel von Wissen, Motivation und der Kompetenz von Menschen, Gesundheitsinformationen zu finden, diese sinnerfassend zu verstehen und beurteilen zu können, sodass das erworbene Wissen zur Anwendung gelangt. Durch Gesundheitskompetenz werden Sie selbst zu einer selbstbewussten und gleichberechtigten Person im Gesundheitssystem und zum Coach Ihrer eigenen Gesundheit.

Gesundheitskompetenz kann dadurch gestärkt werden, dass Wissen zu Gesundheit, zu gesundheitlichen Einflussfaktoren und zum Gesundheitssystem vermittelt wird. Einstellungen zum Thema Gesundheit werden verbessert, Kompetenzen im Bereich Lebensstiloptimierung dazugewonnen und Selbstwirksamkeit erfahren.

Unser Ziel ist es, dass Sie nach Ihrem Aufenthalt selbstbestimmt Entscheidungen treffen können, die Ihre Gesundheit verbessern und die es Ihnen leichter machen, sich im Gesundheitssystem zu orientieren.

- Vorträge und Workshops

© Markus Kaiser, Graz

Seminarbereich

bvaeb Gesundheitszentrum
Resilienzpark Sitzenberg

Das Gesundheitszentrum Resilienzpark Sitzenberg überzeugt nicht nur durch moderne Gesundheitsförderungsmaßnahmen, sondern dient außerdem auch als Austragungsort für gesundheitsbezogene Seminare, Schulungen und Veranstaltungen aller Art.

Der 169 m² große, lichtdurchflutete Veranstaltungssaal ist bestens geeignet für Symposien oder Tagungen für bis zu 150 Personen. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, den Saal auf 3 kleinere Räume zu teilen, um spezifischen Anforderungen gerecht zu werden.

Der Seminarbereich wird komplettiert durch zwei weitere Räume für 24 und 16 Personen. Die Bestuhlung wird je nach Veranstaltungsbedarf angepasst (Kino, U-Form, Parlament, Fischgräten, Besprechung). Unsere moderne und flexibel einsetzbare Medientechnik schafft optimale Voraussetzungen für ein erfolgreiches Seminar.

© Markus Kaiser, Graz

bvaeb Gesundheitszentrum
Resilienzpark Sitzenberg

Ihre Betreuung

Ihre Anliegen sind uns außerordentlich wichtig und wir möchten eine Umgebung schaffen, in der Sie sich wohl und gut aufgehoben fühlen. Um dies sicher zu stellen, kümmert sich ein multidisziplinäres Team bestehend aus folgenden Bereichen:

- Ernährungswissenschaft/Diätologie
- Haustechnik
- Küche
- Massage
- Medizin
- Pflege
- Psychologie
- Reinigung
- Rezeption
- Service
- Sportwissenschaft/Physiotherapie
- Verwaltung

© Markus Kaiser, Graz

Ein Ort zum Wohlfühlen

bvaeb Gesundheitszentrum
Resilienzpark Sitzenberg

Zimmer

Unsere 120 modern ausgestatteten Einzelzimmer sind am Ende eines erfolgreichen Tages ein Ort der Erholung. Drei Einzelzimmer sind rollstuhlgerecht eingerichtet und ermöglichen bedarfsorientierte Anpassungen.

Gesunde Küche

Wir legen großen Wert auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung und auf frisch zubereitete Gerichte. Ernährungsoptimierung ist einer unserer Schwerpunkte – dies zeigt sich auch bei der Auswahl unserer Speisen. Um einen gesunden Lebensstil zu gewährleisten, achten wir auf hochwertige Produkte. Wir legen darauf Wert, regional, saisonal und – soweit möglich – biologisch zu kochen. Neben einem Frühstücksbuffet stehen für das Mittag- und Abendessen unterschiedliche Speisen zur Auswahl. Täglich kann zwischen verschiedenen Suppen und Salaten gewählt werden.

© Markus Kaiser, Graz

Gesundheitszentrum
Resilienzpark Sitzenberg

Freizeit

Im Laufe des Aufenthaltes bieten sich ausreichend Zeiten, welche Sie für sich und Ihre Interessen nutzen können. Neben der Benützung des hauseigenen Motorikparks, Schwimmbades und Erholungsbereiches stehen Ihnen in der unmittelbaren Umgebung verschiedenste Freizeitmöglichkeiten zur Verfügung.

Nur fünf Gehminuten entfernt findet sich der Tennisclub Sitzenberg-Reidling, bei dem Sie als Teilnehmerin oder Teilnehmer die Möglichkeit haben, die Anlage zu speziellen Konditionen zu nutzen.
Die Tennishalle Perschling ist ungefähr 10 Autominuten entfernt und hat ganzjährig geöffnet.

Für Golfbegeisterte ist der Diamond Country Club Atzenbrugg ebenfalls in 10 Autominuten erreichbar und verfügt über einen 18-Loch Golfkurs.

Falls Sie Ihr Fahrrad mitnehmen möchten, so ist das selbstverständlich möglich. Hierzu stehen ausreichend Abstellplätze zur Verfügung. Für e-Bikes sind Ladestationen im Fahrradraum angebracht.

Zusätzlich können Sie bei unserer Rezeption kostenlos Nordic-Walking-Stöcke ausleihen. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen Ihnen für weitere Informationen zu Freizeitmöglichkeiten oder Tipps zur Freizeitgestaltung gerne zur Verfügung.

© Markus Kaiser, Graz

Parkanlage und Motorikpark

bvaeb Gesundheitszentrum
Resilienzpark Sitzenberg

Der großzügige Außenbereich des Gesundheitszentrums bietet eine Vielzahl an Bewegungs- und Erholungsmöglichkeiten.

Nach einer Einschulung durch unsere Trainingstherapeutinnen und Trainingstherapeuten steht der Motorikpark mit zwölf Stationen – verteilt über die gesamte Parkanlage – den Teilnehmerinnen und Teilnehmern jederzeit zur freien Nutzung zur Verfügung.
Die einzelnen Stationen bieten unter anderem die Möglichkeit, die Komponenten Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern.

© Markus Kaiser, Graz

bvaeb Gesundheitszentrum
Resilienzpark Sitzenberg

Rauchfreies Haus

Am gesamten Gelände besteht ein striktes Rauchverbot. Wir sind stolz, ein rauchfreies Gesundheitszentrum zu sein und möchten auch hiermit einen gesunden Lebensstil forcieren. Wir unterstützen Raucherinnen und Raucher sehr gerne in der Tabakentwöhnung und verfügen diesbezüglich über entsprechende Kompetenzen.

© Markus Kaiser, Graz

Anreise

bvaeb Gesundheitszentrum
Resilienzpark Sitzenberg

Unser Haus befindet sich im Tullnerfeld in Niederösterreich. Die Nähe zu den Städten St. Pölten (21 km), Krems (21 km), Tulln (23 km) und Wien (66 km) ermöglicht eine optimale Verkehrsanbindung. Vom Bahnhof Sitzenberg-Reidling haben Sie eine direkte Verbindung in Richtung Tullnerfeld, St. Pölten, Wien oder auch Krems.

Anreise mit dem Zug

Fahren Sie mit dem Zug zum Bahnhof Sitzenberg-Reidling. Von dort gibt es einen regelmäßigen Shuttledienst.

Anreise mit dem PKW

Anfahrt aus Osten (Wien) – über die A22 und die S5 bis Tullnerfeldstraße, B19 folgen über Atzenbrugg Richtung Sitzenberg
Anfahrt aus Norden (Krems) – S33 Richtung Wien nehmen, Ausfahrt Traismauer Nord nehmen, weiter auf B43 bis Sitzenberg

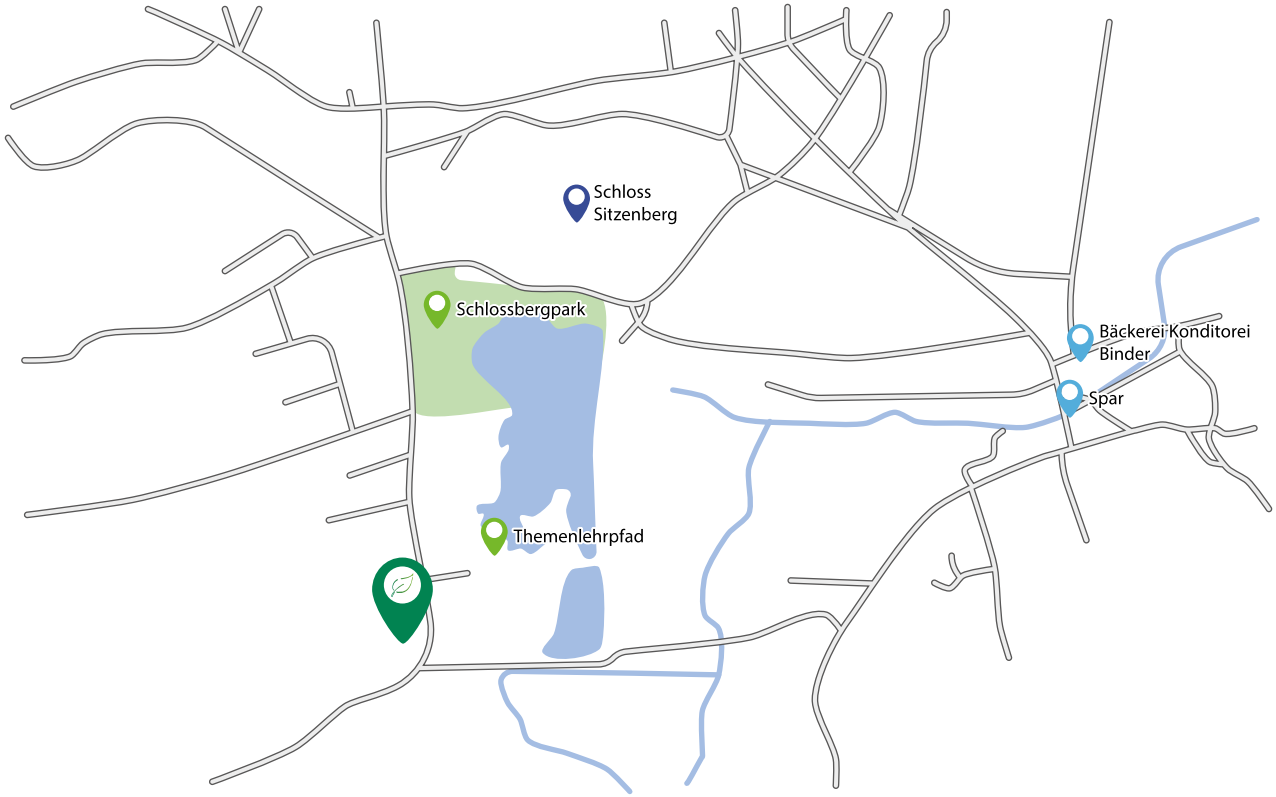
Es gibt 200 Parkplätze – davon stehen vier e-Ladestationen zur Verfügung.

© Markus Kaiser, Graz

bvaeb Gesundheitszentrum

Resilienzpark Sitzenberg

Gesundheitsplatz 1, 3454 Sitzenberg-Reidling
Telefon: 050405-86035
e-Mail: gz.sitzenberg@bvaeb.at
www.gz-sitzenberg.at



Impressum
Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB), 1080 Wien
Bild Cover: © Markus Kaiser, Graz
Auflage: 02/2026, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.