



Gesundheits- und Vorsorgeprogramme

Gesund ist, wenn Gesundheit gefördert wird.

SVA Gesundheitshunderter

Einmal pro Jahr unterstützt Sie die SVA mit 100 Euro für gesundheitsfördernde Programme mit den Schwerpunkten Ernährung, Bewegung, Stress und Burnout, Körperarbeit und Entspannung sowie Rauchfreiheit.

Sie können den SVA Gesundheitshunderter auch für unsere Camps verwenden.

SVA Aktiv-Camps Bewegung

Bei den Camps in ausgewählten Partnerhotels stehen Bewegungsaktivitäten im Mittelpunkt. Das Angebot reicht je nach Jahreszeit von Langlaufen und Schneeschuhwandern über Nordic Walking und Jogging bis zu Schwimmen und Rad fahren.

SVA Vorsorge-Aktiv-Camps

Im Rahmen eines viertägigen Gesundheitsurlaubes absolvieren Sie Ihren Gesundheitscheck in ausgewählten Resorts. Nach der intensiven Auseinandersetzung mit Ihrem Lebensstil erhalten Sie ein individuelles Risikoprofil sowie Empfehlungen für eine gesunde Lebensweise.

SVA No-Smoking-Camps

Ein Wochenende lang begleiten Sie professionelle Tabakentwöhn-Experten auf dem Weg in Ihr rauchfreies Leben. Wir unterstützen Sie auch mit dem **Rauchfrei-Telefon** (www.rauchfrei.at).

SVA Kooperationspartner

Neben den verschiedenen Camps bieten zahlreiche SVA Kooperationspartner qualitätsgesicherte Angebote an. Für unsere Kooperationspartner wurde zur besseren Erkennung eine spezielle Kennzeichnung (Kooperationslogo) geschaffen.

Näheres sowie die genauen Anforderungen für Ihren **SVA Gesundheitshunderter** finden Sie auf www.svagw.at/gesundheitshunderter

SVA Extra-Gesundheits-hunderter

Für folgende Programme erhalten Sie einen zusätzlichen **SVA Gesundheitshunderter**:

SVA Bewegt

ist eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining, das zweimal wöchentlich stattfindet. Die Gruppen mit max. 12 Personen trainieren in zwei Leistungsstufen (Beginner und Fortgeschrittene).

SVA Is(s)t-Gesund

ist ein standardisiertes Abnehmprogramm mit Messungen der Körperzusammensetzung bei einer Kooperations-Diätologin.

Sportartikel und -geräte

Zusätzlich unterstützen wir Sie jährlich beim Kauf von Sportartikeln mit dem **SVA Extra-Gesundheitshunderter Sportartikel**. Voraussetzung ist Ihre Teilnahme an einem **SVA Aktiv-Camp**, **SVA Bewegt**, **SVA Is(s)t-Gesund** oder an einem anderen **qualitätsgesicherten Programm** im Bewegungsbereich.

Weitere Gesundheitsangebote

Die SVA unterstützt ihre Versicherten, die einen Beitrag zu ihrer Gesundheit leisten, auch mit folgenden Angeboten:

SVA Gesundheitswochen

Während der **SVA Gesundheitswoche** erhalten aktive Unternehmer bzw. erwerbstätige Pensionisten Unterstützung und Motivation, ihren Lebensstil in Bezug auf Ernährung, Bewegung und Stressmanagement positiv zu verändern. Ein halbes Jahr später finden Auffrischungstage statt.

SVA Gesundheitswoche Burnoutprävention

Hier wird zuerst den Ursachen für permanenten Druck, Anspannungen und Erwartungen auf den Grund gegangen. Durch individuelle Techniken und Verhaltensweisen erlernen aktive Unternehmer im Rahmen der Blockwoche und drei bis vier Folgeterminen zu je vier Tagen einen gesunden Umgang mit Stress.

SVA Bewegungsbox

SVA Versicherte, die an ausgewählten Präventionsprogrammen teilnehmen, haben einen einmaligen Anspruch auf eine **SVA Bewegungsbox** mit Handbuch, Theraband, Bewegungsspass, Übungs-DVD, Mustertrainingskarten mit fertig zusammengestellten Programmen und einem Schrittzähler.

Selbständig Gesund

Mit dem SVA Vorsorgeprogramm **Selbständig Gesund** übernehmen Sie aktiv Verantwortung für Ihre

Gesundheit. Dabei vereinbaren Sie konkrete **Gesundheitsziele** mit Ihrem Vertrauensarzt. Fünf Parameter, die Sie selbst beeinflussen können, stehen dabei im Mittelpunkt:

- **Blutdruck**
- **Gewicht**
- **Bewegung**
- **Tabak**
- **Alkohol**

Halber Selbstbehalt

Wenn Sie Ihre Ziele erreichen bzw. Ihre Gesundheit verbessern, ersparen Sie sich in Zukunft den halben Selbstbehalt und zahlen also nur **mehr 10 statt 20 Prozent** für alle ärztlichen und zahnärztlichen Behandlungen.

Zur Erreichung Ihrer **Gesundheitsziele** können Sie natürlich auch alle in dieser Broschüre angeführten geförderten Programme in Anspruch nehmen:

- **SVA Gesundheitshunderter für SVA No-Smoking- und SVA Vorsorge-Camps, qualitätsgesicherte und individuelle Programme**
- **SVA Extra-Gesundheitshunderter für SVA Bewegt, SVA Is(s)t-Gesund und Sportartikel**
- **SVA Gesundheitswochen und SVA Gesundheitswoche Burnoutprävention**

Näheres zum SVA Vorsorgeprogramm finden Sie unter www.svagw.at/selbstaendiggesund

Weitere Informationen

Für Ihre individuellen Fragen zu unseren Gesundheits- und Vorsorgeprogrammen stehen wir Ihnen sehr gerne auch persönlich zur Verfügung.

SVA der gewerblichen Wirtschaft Competence Center Gesundheitsförderung

Osterwiese 2
7000 Eisenstadt

Telefon: 05 08 08-3083

Fax: 05 08 08-2259

E-Mail: cc.gf@svagw.at

Mehr Informationen finden Sie unter www.svagw.at/gesundheitsundvorsorge bzw. allgemein zur SVA unter www.svagw.at

Oder besuchen Sie uns auf facebook unter www.facebook.com/svagw