

Gesundheits- und Vorsorgeprogramme

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/Programme verwenden:

SVA-Aktiv-Camps

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-Gesundheitssport-Programme

sind wöchentlich stattfindende Kurse bestehend aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining mit dem Ziel, Sie langfristig körperlich fit zu halten.

SVA-Is(s)t-Gesund

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

SVA-Ernährungscamps

An drei Tagen erhalten die Teilnehmer zahlreiche Informationen und Tipps, die für den häufig stressigen Alltag von Unternehmern hilfreich und mit wenig Zeitaufwand umsetzbar sind.

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.



Alle qualitätsgeprüften Programme unserer Kooperationspartner finden Sie auf unserem Internetportal: www.svagw.at/kooperationspartner

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

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 Gesundheits- und Vorsorgeprogrammen teilnehmen, haben einen einmaligen Anspruch auf eine Bewegungsbox.

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-Aktiv-Camps, SVA-Gesundheitssport-Programme, SVA-Is(s)t-Gesund, qualitätsgesicherte und individuelle Programme**
- **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: 050 808 808
Fax: 050 808 2259
E-Mail: cc.gf@svagw.at

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

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