

Schritt für Schritt „fit“ – mit der SVA Bewegungsbox



Wie viel Bewegung machen Sie im Alltag? 500, 1.000 oder vielleicht gar 5.000 Schritte? Oder doch nur von Haustür zu Auto, von Auto zu Schreibtisch und retour?

Mit der SVA Bewegungsbox finden Sie's leicht heraus und bekommen obendrein Hilfsmittel in die Hand, die Ihnen zu mehr Bewegung verhelfen: Ein Schrittzähler, ein Theraband, ein Bewegungsspass, ein Info-Handbuch, ein Acht-Wochen-Programm mit Ernährungs- und Bewegungstipps sowie viele praktische Übungsanleitungen auf Karten und DVDs machen es leicht, sich einen gesunden Trainingsplan zu basteln und durchzuhalten.

Und wozu? Zum Beispiel, um sich wohler und entspannter zu fühlen, ohne Keuchen Stiegen zu steigen, weniger Medikamente (z.B.: Blutdrucksenker) zu brauchen und Krankheiten vorzubeugen.

Denn immerhin lautet der Rat internationaler Experten: 10.000 Schritte täglich zu tun, fördert die Gesundheit und ist effiziente Prävention!

Ihre „Box“ wartet! Jeder SVA Versicherte, der an bestimmten Präventionsprogrammen teilnimmt, hat einmalig Anspruch auf eine SVA Bewegungsbox. Bei Aktiv-Camps und Gesundheitswoche zum Beispiel erhalten Sie diese Gesundheitsbox vor Ort, bei Teilnahme an Programmen wie **Selbständig Gesund, SVA Bewegt** oder **SVA Is(s)t-Gesund** brauchen Sie die Box nur anzufordern.

Tipp: Waren Sie bereits Teilnehmer, haben aber keine Bewegungsbox bekommen, schicken Sie bitte das Antragsformular (zu finden auf www.svagw.at/bewegungsbox) an unser Competence Center Gesundheitsförderung! ✓

Rauchfrei in den Herbst!

Sie haben genug von Hustenreiz, Atemnot und vollen Aschenbechern?

Kein Problem: Melden Sie sich für eines der beiden SVA No-Smoking-Camps im Oktober bzw. November 2016 an! Mit Hilfe unserer renommierten Experten Dr. Johannes Zeibig und Dr. Christine Korak werden Sie die Nikotinsucht an nur einem Wochenende stressfrei und sicher los und gewinnen neue Lebensqualität!



Das LebensSucht-Modell

Nach dem bewährten **LebensSucht-Modell** von Dr. Johannes Zeibig lernen Sie, wie Sie sich gesündere Verhaltensmuster zur Gewohnheit machen. Das Modell basiert auf aktuellen Erkenntnissen der Hirnforschung, Neurologie und Suchtforschung.

SVA No-Smoking-Camp Niederösterreich 07.10. – 09.10.2016

Seminarleitung: Dr. Johannes Zeibig

€ 280,- Paketpreis im Einzelzimmer*
- € 100,- SVA Gesundheitshunderter

€ 180,- investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im EZ, inkl. 1 x VP, 1 x HP + Seminarverpflegung, Benützung von Hallenbad mit Whirlpool, Infrarotkabine, Saunen etc.

Hotel Schachner

3672 Maria Taferl
www.hotel-schachner.at
Anmeldeschluss ist der **26.08.2016**

Dr. Johannes Zeibig im Gespräch:

- Entscheiden Sie sich für mehr Gesundheit und Lebensfreude sowie besseren Umgang mit Stress oder lästigen Gewohnheiten!
- Es ist wichtig, die Schädlichkeit des Rauchens bewusst zu machen. Noch essenzieller ist allerdings, jeden Einzelnen individuell in seinen Beweggründen zum Rauchstopp zu stärken.
- Mit dem Rauchen aufzuhören ist leichter, als man denkt. Man muss es nur tun, und zwar endgültig! Dass da oder dort jemand noch unsicher ist oder Fragen hat, ist verständlich, aber dafür sind wir gerne für Sie da.



Das Tschick-End-Run®-Raucherentwöhnungsprogramm

Das **Tschick-End-Run®-Raucherentwöhnungsprogramm** mit Dr. Christine Korak hilft Rauchern langfristig, alte Gewohnheiten und Einstellungen zu verändern. Mit dem Ziel, auch ohne Zigarette lust- und humorvoll zu leben. Das Programm vermittelt medizinisches, psychologisches, verhaltenstherapeutisches und sportwissenschaftliches Wissen.

SVA No-Smoking-Camp Steiermark 18.11. – 20.11.2016

Seminarleitung: Dr. Christine Korak

€ 269,50 Paketpreis*
- € 100,- SVA Gesundheitshunderter

€ 169,50 investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im EZ, inkl. 1 x VP, 1 x HP + Seminarverpflegung, Benützung von Kraftgarten und Seminargarten, Fitnessraum, Verleih von Trekking-Bikes und Nordic-Walking-Stöcken etc.

Gartenhotel Ochsenberger

8181 St. Ruprecht/Raab
www.ochsenberger.at
Anmeldeschluss ist der **07.10.2016**

Dr. Christine Korak im Gespräch:

- Selbständige arbeiten oft ohne innezuhalten, und es scheint, als wäre die Zigarette das Einzige, was kleine Entspannungspausen verschafft. Im SVA No-Smoking-Camp lernen Sie, dass es auch anders geht, und was es heißt, sich wirklich Pausen zu gönnen.
- Auch wenn die Teilnehmer aus unterschiedlichen Lebenswelten kommen, verbindet sie doch ein gemeinsames Ziel: langfristig rauchfrei und mit Freude zu leben.
- „Wenn wir uns einreden, etwas nicht zu können, erfahren wir nie, was in uns steckt!“ Dieses Zitat war schon für viele Teilnehmer sehr hilfreich!



»
*Wie man mit
einer kostenlosen
Vorsorgeunter-
suchung Geld
für sich heraus-
holen kann?*
«

Mit **Selbständig Gesund** bietet die SVA ihren Versicherten ein innovatives Vorsorgeprogramm. Vertrauensärzte betreuen Versicherte nicht nur im Krankheitsfall, sondern unterstützen sie dabei, gesund zu bleiben. Patienten, die ihren Gesundheitszustand halten bzw. ihre Gesundheitsziele erreichen, zahlen bei Antrag nur den halben Selbstbehalt. „Vorbeugen ist besser als heilen“ und das rechnet sich: 10 statt 20 Prozent für alle ärztlichen und zahnärztlichen Behandlungen. Alle Details und Ärzte finden Sie auf **svagw.at/selbstaendiggesund**

Mehr Informationen und das Anmeldeformular finden Sie unter: www.svagw.at/nosmokingcamp

Anmeldung: Übermitteln Sie uns das unterschriebene Anmeldeformular per Fax an **05 08 08-2259** oder E-Mail an **CC.GF@svagw.at**. Bitte beachten Sie die Anmeldefristen (begrenzte Seminarplätze!) und füllen Sie den Fragebogen aus, den Sie sechs bis acht Wochen vor dem SVA No-Smoking-Camp erhalten. Die endgültige Teilnehmersauswahl erfolgt nach Prüfung dieser Bögen!

Weitere Infos unter:
www.svagw.at

SVA
GESUND IST GESÜNDER.