

SVA Gesundheitswoche

Gesundheitsexperten haben längst erkannt: **Vorsorgen ist besser als heilen**. Daher bieten wir unseren Versicherten die **SVA Gesundheitswochen samt Auffrischungstagen** mit vielfältigen Aktivitäten, wie zum Beispiel Nordic Walking, Entspannungsübungen, Ernährungsberatung oder kostenlose Benützung der Freizeitbereiche an.

Die **Leistungen der SVA Gesundheitswoche** und Auffrischungstage

- Ärztliche Eingangsuntersuchungen
- Fitness-Check
- Tägliches pulskontrolliertes Bewegungsprogramm (z. B. Nordic Walking, Laufen)
- Entspannungsprogramm (z. B. Meditation, Qigong, Tai-Chi, Yoga)
- Medizinische Vorträge über gesunden Lebensstil
- Beratungen, z.B. zu Ernährung, Bluthochdruck

Die SVA Gesundheitswoche mit Vollpension findet vorwiegend in Kur- oder Rehaeinrichtungen statt. Die Wellness- und Freizeitanlagen können Sie kostenlos benützen.



Ziel der SVA Gesundheitswoche

Wir wollen Ihnen zeigen, wie Sie mit Bewegung, Ernährung und Entspannung diverse **Risikofaktoren reduzieren** können.

Wer kann teilnehmen?

- Sie sind **aktiv pflichtversichert**.
- Die SVA ist als Kranken- und /oder Pensionsversicherungsträger für Sie zuständig.
- Sie sind zwischen 35 und 60 Jahre alt.
- Sie haben im letzten Jahr eine Vorsorgeuntersuchung absolviert.
- Sie haben innerhalb der letzten zwei Jahre keine freiwillige Leistung, wie ein SVA Burnout Präventionsprogramm oder eine SVA Gesundheitswoche in Anspruch genommen.
- Sie möchten Ihr Übergewicht, Ihre erhöhten Blutfette, Ihren erhöhten Blutdruck oder Bewegungsmangel in den Griff bekommen.

Anmeldung:

Sie schicken Ihre Anmeldung bzw. Ihr Interesse an Ihre SVA Landesstelle. Die Auswahl erfolgt nach dem Einlangen der Anmeldungen und auf Basis der Ergebnisse der Vorsorgeuntersuchungen.

Als **Teilnehmer** sollen Sie

- grundsätzlich **keine behandlungsbedürftigen Probleme** haben.
- zu **Ausdauersport in der Lage** sein.



Dauer, Termine, Ort

Die **SVA Gesundheitswoche** und die **verpflichtenden Auffrischungstage** nach ca. sechs Monaten finden in Partnerbetrieben zu fixen Terminen statt und dauern grundsätzlich **10 Tage**.

Wer übernimmt die Kosten?

Die **SVA übernimmt die Kosten** für die **SVA Gesundheitswoche** und für die **Auffrischungstage**. Als **Versicherter** haben Sie nur eine **geringe Zuzahlung** zu leisten. Diese beträgt je nach Einkommenshöhe 8,20 bis 19,91 Euro pro Tag (Wert 2018).

Die SVA Gesundheitswoche ist eine freiwillige Leistung der SVA. Sie haben keinen Rechtsanspruch auf die Teilnahme.

Selbständig Gesund

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gesundheit und vereinbaren Sie Gesundheitsziele mit Ihrem Hausarzt.

Fünf Parameter, die Sie selbst beeinflussen können, stehen dabei im Mittelpunkt:

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

Wenn Sie Ihre Ziele erreichen, ersparen Sie sich den halben Selbstbehalt. Mit den **SVA Gesundheitswochen** unterstützen wir Sie dabei.

Gesund ist, sich Zeit für die Gesundheit zu nehmen.

SVA Gesundheitswoche



Informationen

www.svagw.at/gesundheitswoche oder
wenden Sie sich an Ihre SVA Landes-
stelle unter der **österreichweiten**
Tel.Nr. **050 808 808**.

Wien	E-Mail: gs.w@svagw.at
NÖ	E-Mail: gs.noe@svagw.at
Bgld.	E-Mail: cc.gf@svagw.at
OÖ	E-Mail: gs.ooe@svagw.at
Stmk.	E-Mail: gs.stmk@svagw.at
Ktn.	E-Mail: gs.ktn@svagw.at
Sbg.	E-Mail: gs.sbg@svagw.at
Tirol	E-Mail: gs.t@svagw.at
Vbg.	E-Mail: gs.vbg@svagw.at

SVA Infoblätter zu vielen wichtigen Themen finden Sie im Internet unter www.svagw.at/INFO.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit verzichten wir auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung, wie zum Beispiel Unternehmer(innen). Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral. Eigentümer, Verleger und Herausgeber: Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84-86, Tel. 050 808 808, Fax 050 808-9069, www.svagw.at, [f/svagw](https://www.facebook.com/svagw) Druck: SVD Büromanagement GmbH