

GESUNDHEIT & VORSORGE

# Gewichtsmanagement für Männer

SVS-GESUNDHEITSWOCHE



# Mit einem gesunden Gewicht zu mehr Fitness!

Diese Gesundheitswoche ist nur für Männer! Zu Beginn der Woche wird bei den Teilnehmern ein umfassender Körpercheck inklusive Kraftanalyse und einer sportmedizinischen Untersuchung durchgeführt, woraus individuelle Empfehlungen abgeleitet werden. Durch richtiges Essen und Trinken, Naschtraining sowie persönlich angepasstes Bewegungstraining kann man die eigene Leistungsfähigkeit, Kraft und Ausdauer steigern.

Mit den vielen praktischen Tipps und einer konkreten Umsetzungsplanung für zu Hause kann das Gewicht nachhaltig reduziert und auf Dauer gehalten werden. Eine Förderung der mentalen Stärke und ein gutes Stressmanagement helfen, Rückfällen vorzubeugen – für mehr Leistung und Lebensqualität im Alltag!

## Inhalte

- Bioelektrische Impedanz-Analyse
- Sportmedizinische Untersuchung samt persönlichen Empfehlungen
- Tipps für mehr Kraft, Ausdauer und Leistung mit gesundem Gewicht
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps
- Stressmanagement & Entspannungseinheiten
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining
- Zielemanagement und Rückfallvorbeugung
- Langfristiges Managen des eigenen Gewichtes

Beim Auffrischer werden weitere Motivationstipps zum Dabeibleiben vermittelt. Durch das Wiederholen der Körperanalyse werden individuelle Erfolge sichtbar gemacht und Empfehlungen für die nächsten Ziele abgeleitet.

## Zielgruppe

Aktiv erwerbstätige Männer, die einen Body Mass Index (BMI) zwischen 25 und 35 und Bauchumfang über 102 cm haben sowie das gesamte Programm (inkl. Sportprogramm) aktiv mitmachen können und wollen.

Bei einem BMI über 35 wird ein Ansuchen um ein Heilverfahren empfohlen.

## Teilnahmevoraussetzungen

Dieses Gesundheitsangebot können aktiv erwerbstätige Männer in Anspruch nehmen, die

- einen Body Mass Index (BMI) zwischen 25 und 35 und Bauchumfang über 102 cm haben
- bei der SVS in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung pflichtversichert sind und
- das Regelpensionsalter noch nicht erreicht haben und
- innerhalb der letzten 12 Monate vor der Antragstellung eine Vorsorgeuntersuchung (VU) in Anspruch genommen haben oder erfolgreich am Programm Selbständig Gesund „Meine Gesundheitsziele“ teilnehmen (gilt nur für Gewerbetreibende und Neue Selbständige anstelle der VU).

Mehrfachversicherte müssen bei der SVS krankenversichert sein.

## Dauer und Kosten

Dieses Gesundheitsangebot dauert insgesamt 10 Tage und besteht aus einer Grundwoche und einem verpflichtenden 3-tägigen Auffrischer nach ca. sechs Monaten.

Den Großteil der Kosten für den Aufenthalt übernimmt die SVS. Eine einkommensabhängige Zuzahlung ist zu leisten.

## Information und Anmeldung – österreichweit

Nähere Informationen über den Aufenthalt, Termine und Antragsformulare erhalten Sie

- im Internet unter [svs.at/gesundheitsangebote](https://svs.at/gesundheitsangebote) oder
- im Dienstleistungszentrum (DLZ) Sicherheit & Gesundheit:  
E-Mail: [dlz.sg@svs.at](mailto:dlz.sg@svs.at), Tel.: 050 808 808