

Leistungsfähigkeit & Fitness

SVS-GESUNDHEITSWOCHE



Neue Sportarten kennenlernen und Vorteile von Bewegung entdecken!

Im Mittelpunkt dieser Gesundheitswoche stehen das Kennenlernen und Ausprobieren gesundheitsförderlicher Bewegungs- bzw. Sportarten, welche

auch zu Hause leicht durchgeführt werden können. Die Teilnahme am Gesundheitsangebot soll Spaß und Energie für Bewegung (wieder) erwecken.

Inhalte

- Kennenlernen und Ausprobieren verschiedenster Sportarten
- Sportmedizinische Untersuchung samt persönlicher Trainingsempfehlungen
- Bioelektrische Impedanz-Analyse
- Individuelle Kraft- und Belastungsanalyse
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining
- Stressmanagement & Entspannungseinheiten im Zusammenhang mit der Leistungsfähigkeit
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps für mehr Leistungsfähigkeit

Zielgruppe

Gesunde und aktive Frauen und Männer, die Leistungsfähigkeit und Fitness aufbauen möchten sowie das gesamte Programm (inkl. Sportprogramm) aktiv mitmachen können und wollen.

Teilnahmevoraussetzungen

Dieses Gesundheitsangebot können aktiv erwerbstätige Frauen und Männer in Anspruch nehmen, die

- 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 oder
- im Dienstleistungszentrum (DLZ) Sicherheit & Gesundheit:
E-Mail: dlz.sg@svs.at, Tel.: 050 808 808