

# Fit & G'sund für Aktive

SVS-GESUNDHEITSWOCHE



# Mehr Gesundheit für Körper, Geist und Seele!

Dieses Angebot zielt auf die Stärkung eines gesunden Lebensstils sowie die Erkennung und Minimierung von gesundheitlichen Risikofaktoren ab. Dazu erwartet die Teilnehmenden eine spannende Kombination aus theoretischen Inhalten

und praktischen Übungen rund um die drei Säulen der Gesundheit – Bewegung, Ernährung und seelisches Wohlbefinden. Alle Themen werden von Fachspezialisten in Theorie und viel Praxis vermittelt.

## Inhalte

- Gesundheits- und Fitness-Check
- Bioelektrische Impedanz-Analyse
- Vorteile und Auswirkungen eines gesunden Lebensstils auf die Gesundheit
- Informationen zur Vorbeugung typischer Zivilisationskrankheiten
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinations-training
- Stressmanagement & Entspannungseinheiten
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps für einen gesunden Lebensstil

## Zielgruppe

Gesunde und aktive Frauen und Männer, die Interesse an einem gesunden Lebensstil haben sowie das gesamte Programm (inkl. Sportprogramm) aktiv mitmachen können und wollen.

## Teilnahmevoraussetzungen

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

- die bei der SVS in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung pflichtversichert sind
- eine Vorsorgeuntersuchung gemacht haben (bis zu drei Jahre vor der Antragsstellung bzw. ab 40 Jahren bis zu zwei Jahre vor der Antragstellung). Für Personen, die am Programm „Selbständig Gesund“ teilnehmen, entfällt der Nachweis der Vorsorgeuntersuchung.

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: [gs@svs.at](mailto:gs@svs.at), Tel.: 050 808 808

**Impressum:** Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien,  
Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808  
Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien  
Fotos: ©Jacek Chabraszewski - stock.adobe.com (Cover)  
Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.  
Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.  
SG-104, Stand: 2023