

Fit & G'sund

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. Es werden Fit & G'sund Gesundheitswochen für aktiv Erwerbstätige, Senioren und Gewichtsmanagement angeboten.

Gesundheitswoche Fit & G'sund für aktiv Erwerbstätige

Inhalte

- Gesundheits- und Fitness-Check
- Bioelektrische Impedanz-Analyse (BIA-Messung)
- 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.

Gesundheitswoche Fit & G'sund für Senioren

Inhalte

- Gesundheits- und Fitness-Check, BIA-Messung
- Vorteile und Auswirkungen eines gesunden Lebensstils
- Informationen zur Vorbeugung typischer Zivilisationskrankheiten
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining
- Stressmanagement & Entspannungseinheiten
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps

Zielgruppe

Aktive Senioren, die nicht mehr erwerbstätig sind und Interesse an einem gesunden Lebensstil haben, sowie das gesamte Programm (inkl. Sportprogramm) aktiv mitmachen können.

Gesundheitswoche Fit & G'sund – Gewichtsmanagement

Inhalte

- Gesundheits- und Fitness-Check, BIA-Messung
- Vorteile und Auswirkungen eines gesunden Lebensstils
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps
- Tipps und Tricks zum Gewicht stabilisieren,
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining
- Stressmanagement & Entspannungseinheiten

Zielgruppe

- Gesunde und aktive Frauen und Männer, die einen Body Mass Index (BMI) zwischen 25 und 35 haben und
- den Wunsch verfolgen, ihr Gewicht zu reduzieren.
- Interesse an einem gesunden Lebensstil haben und
- das gesamte Programm (inkl. Sportprogramm) aktiv mitmachen können.

Teilnahmevoraussetzungen

Dieses Gesundheitsangebot können aktiv erwerbstätige Frauen und Männer bzw. Senioren 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 oder
- im Dienstleistungszentrum (DLZ) Sicherheit & Gesundheit:
E-Mail: 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: 2024