

# Gewichtsmanagement für Frauen

SVS-GESUNDHEITSWOCHE



svs.at

**SVS**

Gemeinsam gesünder.

# Eigenes Wohlfühlgewicht erreichen und dauerhaft halten!

Diese Gesundheitswoche ist nur für Frauen! Nach einer umfassenden Körperanalyse und sportmedizinischen Untersuchung erhalten die Teilnehmerinnen persönliche Empfehlungen. Familientaugliche Tipps zur Speisen- und Getränkeauswahl, Kochhinweise, Ideen zum Naschen oder ein guter Umgang mit Heißhunger erleichtern die Umsetzung zu Hause.

Ein abwechslungsreiches Figurtraining mit Übungen für mehr Kraft und Ausdauer wird in Theorie und Praxis vermittelt. Durch die Förderung der mentalen Stärke und eines guten Stressmanagements kann Rückfällen vorgebeugt bzw. besser damit umgegangen werden. Gute Verhaltensweisen sollen so im Laufe der Zeit zur Gewohnheit werden.

## Inhalte

- Bioelektrische Impedanz-Analyse
- Sportmedizinische Untersuchung samt persönlichen Empfehlungen
- Tipps und Tricks zum Gewicht stabilisieren, Abnehmen und Gewicht halten
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps zu gutem Essen und Trinken mit Rezepten für familientaugliche Gerichte
- Stressmanagement und Entspannungseinheiten
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinations-training
- Figurtraining, Training mit eigenem Körpergewicht
- Umgang mit Heißhunger und schwierigen Esssituationen
- 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 und Empfehlungen für die nächsten Ziele abgeleitet.

## Zielgruppe

Aktiv erwerbstätige Frauen, die einen Body Mass Index (BMI) zwischen 25 und 35 und Bauchumfang über 88 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 Frauen in Anspruch nehmen, die

- einen Body Mass Index (BMI) zwischen 25 und 35 und Bauchumfang über 88 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, welches Sie per E-Mail unter [dlz.sg@svs.at](mailto:dlz.sg@svs.at) oder
- telefonisch unter 050 808 808 aus ganz Österreich erreichen.