

Gesunder Rücken

SVS-GESUNDHEITSWOCHE



Die Gesundheitswoche zur Rückenstärkung!

Das Ziel dieses Angebotes ist es, die Gesundheit und Lebensqualität mit Schwerpunkt auf einen gesunden Rücken zu erhalten und zu stärken. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie dies mit einem gesunden Lebensstil, regelmäßiger Bewegung und der richtigen Körperhaltung erreichen können. Trainer und Exper-

ten vermitteln Zusammenhänge und Auswirkungen von Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit und deren positiven Einfluss auf den Rücken.

Im sprichwörtlichen Sinne: Wir wollen den Teilnehmenden den Rücken stärken!

Inhalte

- Rücken-Testung (inkl. Auswertung)
- Haltungsanalyse und Haltungskompetenz
- Bioelektrische Impedanz-Analyse
- Aneignung eines rückschonenden Verhaltens
- Erlernen verschiedener Ausgleichs- und Entlastungsübungen für berufsspezifische Anforderungen
- Stressmanagement und Entspannungseinheiten im Zusammenhang mit der Rückengesundheit
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinations-training
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps

Zielgruppe

Erwerbstätige, die ihre Rückengesundheit erhalten möchten und das gesamte Programm (inkl. Sportprogramm) aktiv mitmachen können.

Teilnahmevoraussetzungen

Dieses Gesundheitsangebot können Erwerbstätige in Anspruch nehmen, die

- bei der SVS in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung pflichtversichert sind und
- innerhalb der letzten drei Jahre vor der Antragsstellung bzw. ab 40 Jahren innerhalb der letzten zwei Jahre vor der Antragstellung eine Vorsorgeuntersuchung gemacht haben. 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