

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, zu stärken bzw. wieder zu erlangen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie dies mit einem gesunden Lebensstil, regelmäßiger Bewegung und der richtigen Körperhaltung erreichen können.

Trainer und Experten 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 rüchenschonenden 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

Gesunde und aktive Frauen und Männer, die ihre Rückengesundheit erhalten bzw. wiedererlangen 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, welches Sie per E-Mail unter dlz.sg@svs.at oder
- telefonisch unter 050 808 808 aus ganz Österreich erreichen.