

SVS-Gesundheitsangebote



SVS-Gesundheitsangebote

Lebensstil verbessern

Gesundheits-Checks, Bewegung, Ernährung, seelisches Wohlbefinden, wertvolle Alltagstipps, praktische Übungen

- Aktiv-Camp mit Vorsorgeuntersuchung – 4 Tage
- Gesundheitswoche Fit & G'sund – 7 Tage mit Auffrischer
- Gesundheitswoche Entspannt durch die Wechseljahre (für Frauen) – 7 Tage mit Auffrischer

Bewegung

Sportarten kennenlernen, Leistungsfähigkeit, Fitness und Motivation steigern, Rücken stärken, mit Freude Bewegung machen, Trainingslehre, Kraft- und Ausdauertraining, gesunder Lebensstil

- Aktiv-Camp – 3-4 Tage
- Gesunder-Rücken-Camp – 3-4 Tage
- Gesundheitswoche Gesunder Rücken – 7 Tage mit Auffrischer
- Gesundheitswoche Leistungsfähigkeit & Fitness – 7 Tage

Ernährung & Gewicht

Ins Gleichgewicht kommen, genussvoll essen mit alltagstauglichen Rezepten, Kraft und Ausdauer steigern, Ziele gut managen und Rückfällen vorbeugen, Wohlfühlgewicht erreichen und dauerhaft halten

- Ernährungs- & Gewichts-Camp – 3-4 Tage
- Gesundheitswoche Mein Gewicht im Griff (für Frauen) – 7 Tage mit Auffrischer
- Gesundheitswoche Fit für den Betrieb (für Männer) – 7 Tage mit Auffrischer

Rauchfrei

Aufatmen, unabhängig und suchtfrei werden, Geruchs- und Geschmackssinn neu entfalten, Leistung steigern, Austausch mit Gleichgesinnten, Unterstützung durch Experten

- No-Smoking-Camp – 3 Tage
- Stationäre Raucherentwöhnung – 15 oder 21 Tage
- Telefonische Raucherentwöhnung am Rauchfrei Telefon (0800 810 013)

Seelische Gesundheit

Eigene Kraftquellen stärken, mit Belastungssituationen gut umgehen, Lösungsstrategien entwickeln, seelisches Gleichgewicht stärken, Achtsamkeit fördern, Auszeit vom Alltag, aktive und passive Entspannung, Hilfe zur Selbsthilfe

- Mental-Camp – 3-4 Tage
- Gesundheitswoche Gestärkt im Alltag – 7 Tage
- Gesundheitswoche Burnoutprävention – 7 Tage mit 2 Auffrischern
- Gesundheitswochen Frauen in belastenden Lebenslagen – 15 Tage mit 2 Auffrischern
- Gesundheitswochen Männer in belastenden Lebenslagen – 15 Tage mit 2 Auffrischern
- Gesundheitswochen Mütter mit Kleinkindern in belastenden Lebenslagen – 16 Tage mit Auffrischer

Gesund im Unternehmen

Gesundheit und Arbeitsfähigkeit steigern, Herausforderungen gut bewältigen, mit Stress bewusst umgehen, Ziele setzen und erreichen, das Unternehmen weiterentwickeln, eigene Ressourcen und die Gesundheit stärken, Austausch mit Gleichgesinnten

- Gesundheitswoche Rund um die Betriebsübergabe – 7 Tage
- Gesundheitswoche Arbeitsmedizin & Sicherheit im Arbeitsalltag (für Bauern) – 7 Tage
- Gesundes Ein-Personen-Unternehmen (für Gewerbetreibende & Neue Selbständige) – 7 Tage mit Auffrischer

Angebote für Pflegende

Pause vom Alltag, körperliche und seelische Erholung, Austausch mit Gleichgesinnten, Grenzen setzen, Energie tanken, zur Ruhe kommen, fachliche Vorträge, praktische Tipps für den Alltag, abwechslungsreiches Aktiv- und Rahmenprogramm

- Infokurs zur Pflege – 4 Tage
- Gesundheitswochen Für pflegende Eltern – 15 Tage
- Gesundheitswochen Während der Pflege – 15 Tage
- Gesundheitswochen Nach der Pflege – 15 Tage

Angebote für Senioren

Gesund im besten Alter

Fitness für Körper, Geist und Seele, Vermittlung eines positiven Altersbildes, Tipps zum gesunden und aktiven Altern, Erhalt der Mobilität für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude, abwechslungsreiches Aktiv- und Rahmenprogramm

- Gesundheitswoche Active Aging - Senioren Aktiv – 7 Tage mit Auffrischer
- Gesundheitswochen Senioren in belastenden Lebenslagen – 15 Tage
- Erholungswochen für Senioren – 20 Tage

Angebote für Kinder & Jugendliche

Feriencamps

Gesundheitliche Situation verbessern lernen, Selbstwert steigern, Freundschaften knüpfen, ein unvergessliches Feriencamp erleben, durchgehende Betreuung, Workshops mit Fachkräften, Gruppenaktivitäten, buntes Outdoor-Programm

- Feriencamp Lese- & Rechtschreibförderung – 17 Tage
- Feriencamp Logopädie – 17 Tage
- Feriencamp Orthopädie – 17 Tage
- Feriencamp Übergewicht – 17 Tage mit Auffrischer
- Feriencamp Seelische Stärkung – 17 Tage
- Feriencamp Fit & G'sund – 17 Tage
- Feriencamp Atemwegserkrankungen (Lignano) – 17 Tage
- Feriencamp Hauterkrankungen (Lignano) – 17 Tage

Hinweis: Die Auffrischer dauern zwischen 2 und 4 Tage.

Alle Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung bzw. Antragsstellung finden Sie unter svs.at/gesundheitsangebote

Weitere Angebote finden Sie unter svs.at/gesundheit

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: shutterstock (Cover)

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.

Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

SG-101, Stand: 2022