

# SVS-Gesundheitsangebote



**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: 2023

# SVS-Gesundheitsangebote

Mit den SVS-Gesundheitsangeboten möchten wir einen Beitrag zur Stärkung der Gesundheit unserer Kunden leisten, damit sie lange gesund und beschwerdefrei bleiben.

Die Angebote sind auf die Lebenssituationen unserer Kunden abgestimmt. Es gibt zielgruppenspezifische Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Einen Überblick zu den Gesundheitsangeboten finden Sie in diesem Folder. Detaillierte Informationen finden Sie unter [svs.at/gesundheitsangebote](https://svs.at/gesundheitsangebote).

## Gesundheitswochen

Bei den SVS-Gesundheitswochen können Sie sich bewusst eine Auszeit vom Alltag nehmen. Es erwartet Sie eine spannende Kombination aus Vorträgen und vielen praktischen Übungen rund um die drei Säulen der Gesundheit – **Bewegung, Ernährung und seelisches Wohlbefinden**. Die Angebote sollen Ihnen helfen, selbständig Ihre Gesundheitsziele zu erreichen, um möglichst lange selbstbestimmt und beschwerdefrei zu bleiben.

Den Großteil der Kosten für den Aufenthalt übernimmt die SVS. Eine einkommensabhängige Zuzahlung ist zu leisten.

Auf den nächsten Seiten finden Sie einen **Überblick** über die verschiedenen Gesundheitswochen.



## Gesundheitswoche Fit & G'sund für Aktive

### 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.

**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.

Für aktiv Erwerbstätige mit einem Body-Mass-Index (BMI) zwischen 25 und 35 gibt es diese Gesundheitswoche mit dem Schwerpunkt Gewichtsmanagement.

**Dauer:** 7 Tage Grundwoche und ein verpflichtender 3-tägiger Auffrischer nach ca. sechs Monaten.

## Gesundheitswoche Fit & G'sund für Senioren

### Im Alter selbstbestimmt, fit und aktiv bleiben!

Dieses Angebot richtet sich an Senioren, die ihren Lebensalltag aktiv gestalten möchten. Dabei erwartet sie eine interessante Kombination aus Theorie und Praxis.

**Zielgruppe:** Aktive Senioren, die nicht mehr erwerbstätig sind und einen gesunden Lebensstil im Alter anstreben, ihre Lebenszufriedenheit und Lebensfreude erhöhen möchten sowie an einem ganztägigen Aktiv- und Vortragsprogramm teilnehmen können und wollen.

**Dauer:** 7 Tage Grundwoche und ein verpflichtender 7-tägiger Auffrischer nach ca. sechs Monaten.

## Gesundheitswoche Gesunder Rücken

### Die Gesundheitswoche zur Rückenstärkung!

Das Ziel dieses Angebotes ist, die Gesundheit und Lebensqualität mit Schwerpunkt auf einen gesunden Rücken zu erhalten, zu stärken bzw. wieder zu erlangen.

**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.

**Dauer:** 7 Tage Grundwoche und ein verpflichtender 3-tägiger Auffrischer nach ca. sechs Monaten.

## Gesundheitswoche Mental Fit & G'sund

### Die Gesundheitswoche zur seelischen Stärkung!

Bei dieser Woche wird vermittelt, wie die eigenen Ressourcen bewusst eingesetzt werden können, um das seelische Wohlbefinden und die innere Widerstandsfähigkeit zu stärken.

**Zielgruppe:** Gesunde, aktive Frauen und Männer, die ihre seelische Gesundheit stärken möchten sowie das gesamte Programm (inkl. Sportprogramm) aktiv mitmachen können und wollen.

**Dauer:** 7 Tage Grundwoche und ein verpflichtender 7-tägiger Auffrischer nach ca. sechs Monaten.

## SVS-Ferriencamps

Bei den 15-tägigen Aufenthalten erwartet die jungen Teilnehmer ein abwechslungsreiches Programm mit Sport und Spielen sowie viel Unterstützung für ihre Gesundheit.

### Fit & G'sund

Dieses Gesundheitsangebot richtet sich an Kinder und Jugendliche, die sich mit einer gesundheitsfördernden Lebensweise, Sport und gesunder Ernährung beschäftigen und diese zu Hause im Alltag umsetzen wollen. Entspannung und Psychohygiene kommen ebenfalls nicht zu kurz.

### Legasthenie/Logopädie

Bei diesem Ferriencamp erhalten Kinder und Jugendliche mit Legasthenie, einer Lese- und Rechtschreibschwäche, einer Teilleistungsschwäche oder einer Sprach- und Sprechstörung Hilfe und Unterstützung.

**Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 15 Jahren.

**Kosten:** Den Großteil der Kosten für den Aufenthalt übernimmt die SVS. Eine einkommensabhängige Zuzahlung ist zu leisten.

## SVS-Camps

Bei den drei- bis viertägigen SVS-Camps können Sie eine kurze Pause vom Alltag genießen. Bei dem breiten Angebot an Aktiv-Camps wie z.B. Langlaufen, Skilanglaufen, Mountainbiken, Schwimmen oder auch Gesunder-Rücken-Camps, Mental-Camps und Ernährungs-Camps ist bestimmt für jeden etwas dabei.

Als Bonus für die Teilnahme an einem SVS-Camp können Sie den **SVS-Gesundheitshunderter** beantragen!

Alle Informationen zu den Gesundheitsangeboten, zu den Terminen und zur Anmeldung finden Sie unter [svs.at/gesundheitsangebote](https://svs.at/gesundheitsangebote)



## SVS-Gesundheitshunderter

Mit dem Gesundheitshunderter unterstützt die SVS gesundheitsfördernde Aktivitäten in den Bereichen **Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit, Entspannung & Körperarbeit sowie Raucherentwöhnung**. Der SVS-Gesundheitshunderter kann für genannte Maßnahmen mehrmals pro Jahr bis zu dem maximalen Förderbetrag von 100 Euro beantragt werden.

Alle Infos zu den genauen Voraussetzungen und den Antrag finden Sie unter [svs.at/gesundheitshunderter](https://svs.at/gesundheitshunderter)

## SVS-Gesundheitshunderter Junior

Hat Ihr Kind den **Gesundheits-Check Junior absolviert**, können Sie als Bonus für Ihr Kind jährlich einen Gesundheitshunderter für folgende Leistungen beantragen:

- Sportwoche
- Skikurs
- Sportvereinsmitgliedsbeitrag oder
- gesundheitsfördernden Aktivitäten in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Mentale Gesundheit, Entspannung & Körperarbeit

Alle Infos zu den genauen Voraussetzungen und den Antrag finden Sie unter [svs.at/gesundheitshunderterjunior](https://svs.at/gesundheitshunderterjunior).

