

# 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: 2024

# SVS Gesundheitsangebote

Mit den SVS Gesundheitsangeboten möchte die SVS einen Beitrag zur Stärkung Ihrer Gesundheit leisten, damit Sie lange gesund und beschwerdefrei bleiben.

Die Angebote sind auf die verschiedenen Lebenssituationen abgestimmt – es gibt zielgruppenspezifische Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Diese Broschüre gibt Ihnen einen guten Überblick, detaillierte Informationen zu den einzelnen Angeboten 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 mentales 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

### 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 Frauen und Männer, die Interesse an einem gesunden Lebensstil haben, sowie das gesamte Programm (inkl. Bewegungsprogramm) 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 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 3-tägiger Auffrischer nach ca. sechs Monaten.

# Gesundheitswoche Fit & G'sund - Gewichtsmanagement

## Fit und aktiv zum Wohlfühlgewicht

Das Angebot richtet sich an gesunde Frauen und Männer, die ihr Wohlfühlgewicht erreichen und ihr Leben aktiv gestalten wollen.

**Zielgruppe:** Aktive Frauen und Männer, die einen Body Mass Index (BMI) zwischen 25 und 35 haben und den Wunsch verfolgen, ihr Gewicht zu reduzieren, Interesse an einem gesunden Lebensstil haben und das gesamte Programm (inkl. Bewegungsprogramm) aktiv mitmachen können.

**Dauer:** 7 Tage Grundwoche und ein verpflichtender 3-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 Frauen und Männer, die ihre Rückengesundheit erhalten bzw. wiedererlangen möchten sowie das gesamte Programm (inkl. Bewegungsprogramm) aktiv mitmachen können und wollen.

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

## Gesundheitswoche Mental Fit & G'sund

### Gesunder Umgang mit Stress

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

**Zielgruppe:** Aktiv Erwerbstätige, die sich aufgrund von Stress im (beruflichen) Alltag belastet fühlen und mehr über einen guten Umgang mit Stress und einen gesunden Lebensstil lernen möchten.

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

## Gesundheitswoche Mental Fit & G'sund für Senioren

### Seelische Stärkung in jedem Alter

Dieses Angebot unterstützt die persönlichen Energiequellen kennenzulernen, davon zu profitieren und die Ressourcen zu stärken.

**Zielgruppe:** Gesunde Senioren, die ihre mentale Gesundheit stärken möchten, sowie das gesamte Programm (inkl. Bewegungsprogramm) aktiv mitmachen können und wollen.

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

## **Gemeinsame Pflegeauszeit**

### **Auszeit vom Alltag für neue Kraft und Energie**

Bei diesem Angebot geht es vor allem um die Gesundheit der Mütter und Väter, die ein pflegebedürftiges Kind betreuen. Bei dem abwechslungsreichen Programm erhalten die Teilnehmenden viele Gesundheitsinputs auch zu Resilienz und mentale Gesundheit, in Kombination mit Bewegungs- und Entspannungseinheiten.

Um in dieser Zeit den notwendigen Freiraum zu ermöglichen, werden die pflegebedürftigen Kindereine stundenweise durch qualifiziertes Personal betreut. Daneben bleibt auch ausreichend Zeit für gemeinsame Unternehmungen mit den Kindern, Kontakte zu knüpfen und sich mit anderen betroffenen Familien auszutauschen.

**Zielgruppe:** Mütter oder Väter, die sich eine gemeinsame Auszeit mit ihrem pflegebedürftigem Kind wünschen.

**Dauer:** Dieses Gesundheitsangebot dauert insgesamt 15 Tage.

## SVS Feriencamps

Bei den 15-tägigen Aufenthalten während der Sommerferien und den 5-tägigen Aufenthalten während der Herbstferien erwartet die jungen Teilnehmer ein abwechslungsreiches Programm mit Sport und Spielen sowie viel Unterstützung für ihre Gesundheit.

### Sommer-Camp 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.

### Sommer-Camp Legasthenie/Logopädie

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

### Herbst-Camp G'sund & Fit

Bei diesen Camps haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, verschiedene Sportarten auszuprobieren. Dabei wird auf kreative Art und Weise die Freude an der Bewegung gefördert.

**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 und Mental-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)**.



