Selbständig Gesund

Mit dem SVA Vorsorgeprogramm **Selbständig Gesund** übernehmen Sie aktiv Verantwortung für Ihre Gesundheit. Dabei vereinbaren Sie konkrete **Gesundheitsziele** mit Ihrem Vertrauensarzt. Fünf Parameter, die Sie selbst beeinflussen können, stehen dabei im Mittelpunkt:

- **Blutdruck**
- **Gewicht**
- **Bewegung**
- **Tabak**
- **Alkohol**

Halber Selbstbehalt

Wenn Sie Ihre Ziele erreichen bzw. Ihre Gesundheit verbessern, ersparen Sie sich in Zukunft den halben Selbstbehalt und zahlen also nur **mehr 10 statt 20 Prozent** für alle ärztlichen und zahnärztlichen Behandlungen.

Zur Erreichung Ihrer **Gesundheitsziele** können Sie natürlich auch alle in dieser Broschüre angeführten geförderten Programme in Anspruch nehmen:

- **SVA Gesundheitshunderter** für **SVA No-Smoking-** und **SVA Vorsorge-Camps, qualitätsgesicherte und individuelle Programme**
- **SVA Extra-Gesundheitshunderter** für **SVA Bewegt, SVA Is(s)t-Gesund** und Sportartikel
- **SVA Gesundheitswochen** und **SVA Gesundheitswoche Burnoutprävention**

Näheres zum SVA Vorsorgeprogramm finden Sie unter **www.svagw.at/selbstaendiggesund**

Weitere Informationen

Für Ihre individuellen Fragen zu unseren Gesundheits- und Vorsorgeprogrammen stehen wir Ihnen sehr gerne auch persönlich zur Verfügung.

SVA der gewerblichen Wirtschaft
Competence Center Gesundheitsförderung
Osterwiese 2
7000 Eisenstadt

Telefon: 05 08 08-3083
Fax: 05 08 08-2259
E-Mail: cc.gf@svagw.at

Mehr Informationen finden Sie unter **www.svagw.at/gesundheitundvorsorge** bzw. allgemein zur SVA unter **www.svagw.at**

Oder besuchen Sie uns auf facebook unter **www.facebook.com/svagw**

SVA Infoblätter zu vielen wichtigen Themen finden Sie im Internet unter www.svagw.at/INFO.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit verzichten wir auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung, wie zum Beispiel Unternehmer(innen). Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral. Eigentümer, Verleger und Herausgeber: Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 05 08 08, www.svagw.at, /svagw
Druck: SVD Büromanagement GmbH

Gesundheits- und Vorsorge-programme

GESUND IST GESÜNDER.

SVA

www.svagw.at

SVA Gesundheits-hunderter

Einmal pro Jahr unterstützt Sie die SVA mit 100 Euro für gesundheitsfördernde Programme mit den Schwerpunkten Ernährung, Bewegung, Stress und Burnout, Körperarbeit und Entspannung sowie Rauchfreiheit.

Sie können den SVA Gesundheitshunderter auch für unsere Camps verwenden.

SVA Aktiv-Camps Bewegung

Bei den Camps in ausgewählten Partnerhotels stehen Bewegungsaktivitäten im Mittelpunkt. Das Angebot reicht je nach Jahreszeit von Langlaufen und Schneeschuhwandern über Nordic Walking und Jogging bis zu Schwimmen und Rad fahren.

SVA Vorsorge-Aktiv-Camps

Im Rahmen eines viertägigen Gesundheitsurlaubes absolvieren Sie Ihren Gesundheitscheck in ausgewählten Resorts. Nach der intensiven Auseinandersetzung mit Ihrem Lebensstil erhalten Sie ein individuelles Risikoprofil sowie Empfehlungen für eine gesunde Lebensweise.

SVA No-Smoking-Camps

Ein Wochenende lang begleiten Sie professionelle Tabakentwöhn-Experten auf dem Weg in Ihr rauchfreies Leben. Wir unterstützen Sie auch mit dem **Rauchfrei-Telefon** (www.rauchfrei.at).

SVA Kooperationspartner

Neben den verschiedenen Camps bieten zahlreiche SVA Kooperationspartner qualitätsgesicherte Angebote an. Für unsere Kooperationspartner wurde zur besseren Erkennung eine spezielle Kennzeichnung (Kooperationslogo) geschaffen.

Näheres sowie die genauen Anforderungen für Ihren **SVA Gesundheitshunderter** finden Sie auf **www.svagw.at/gesundheitshunderter**

SVA Extra-Gesundheits-hunderter

Für folgende Programme erhalten Sie einen zusätzlichen **SVA Gesundheitshunderter:**

SVA Bewegt

ist eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining, das zweimal wöchentlich stattfindet. Die Gruppen mit max. 12 Personen trainieren in zwei Leistungsstufen (Beginner und Fortgeschrittene).

SVA Is(s)t-Gesund

ist ein standardisiertes Abnehmprogramm mit Messungen der Körperzusammensetzung bei einer Kooperations-Diätologin.

Sportartikel und -geräte

Zusätzlich unterstützen wir Sie jährlich beim Kauf von Sportartikeln mit dem **SVA Extra-Gesundheitshunderter Sportartikel**. Voraussetzung ist Ihre Teilnahme an einem **SVA Aktiv-Camp, SVA Bewegt, SVA Is(s)t-Gesund** oder an einem anderen **qualitätsgesicherten Programm** im Bewegungsbereich.

Weitere Gesundheits-angebote

Die SVA unterstützt ihre Versicherten, die einen Beitrag zu ihrer Gesundheit leisten, auch mit folgenden Angeboten:

SVA Gesundheitswochen

Während der **SVA Gesundheitswoche** erhalten Sie Unterstützung und Motivation, Ihren Lebensstil in Bezug auf Ernährung, Bewegung und Stressmanagement positiv zu verändern. Ein halbes Jahr später finden Auffrischungstage statt.

SVA Gesundheitswoche Burnoutprävention

Hier wird zuerst den Ursachen für permanenten Druck, Anspannungen und Erwartungen auf den Grund gegangen. Durch individuelle Techniken und Verhaltensweisen erlernen Sie im Rahmen der Blockwoche und drei bis vier Folgeterminen zu je vier Tagen einen gesunden Umgang mit Stress.

SVA Bewegungsbox

SVA Versicherte, die an ausgewählten Präventionsprogrammen teilnehmen, haben einen einmaligen Anspruch auf eine **SVA Bewegungsbox** mit Handbuch, Theraband, Bewegungspass, Übungs-DVD, Mustertrainingskarten mit fertig zusammengestellten Programmen und einem Schrittzähler.

>> Gesund ist, wenn Gesundheit gefördert wird. <<