

Start im Juni 2016

**Gesund ist,  
sich Zeit für  
die Gesundheit  
zu nehmen.**



## Mehr LUST auf Lebensqualität?

Das SVA Gesundheitsprogramm hilft Ihnen dabei

### Wie? Wo? Womit?

- SVA Gesundheitswoche im Kurzentrum Bad Bleiberg
- 6-Monate E-Gesundheitstraining über Smartphone (Simpliflow)
- Begleitung/Feedback durch Dr. Wolfgang Rausch

### Erfolgsanalyse

bei einem 3-tägigen Refresher-Wochenende  
im Hotel Moselebauer in Bad St. Leonhard

GESUND  
IST  
GESÜNDER.

**SVA**

## Ihr erster Schritt zu mehr Gesundheit

### Voraussetzungen

#### Sie sind

- aktiv im Erwerbsleben
- bei der SVA krankenversichert
- zwischen 35 und 60 Jahre alt
- bereit, an der **SVA Gesundheitswoche, dem 6-monatigen E-Gesundheitstraining** und nach einem halben Jahr an dem **Refresher-Wochenende** teilzunehmen

#### Sie haben

- zu wenig Zeit, sich um Ihre Gesundheit zu kümmern
- einen Body Mass Index größer als 25
- eine Vorsorgeuntersuchung innerhalb des letzten Jahres absolviert
- in den letzten 2 Jahren keine Kur oder **SVA Gesundheitswoche** in Anspruch genommen

### Hotelleistungen

- 6 Übernachtungen im Kurzentrum Bad Bleiberg
- 2 Übernachtungen im \*\*\*\*Hotel Moselebauer
- Einzelzimmer mit Vollpension

### Neu: E-Gesundheitstrainingspaket

6 Monate Premium-Zugang zur E-Trainingsplattform Simpliflow, Trainingsplanung via Smartphone

### Bewährt: SVA Gesundheitsprogramm

- Gesundheitsangebote des Kurzentrums/des Hotels
- Bewegungsanamnese, Erhebung der Vitalwerte
- Erstellung eines Abnehm-/Bewegungskonzepts, abgestimmt auf das jeweilige Leistungsvermögen
- Individuelles Gesundheitstraining
- E-Gesundheitstraining
- Vorträge



Die **SVA Gesundheitswoche** findet im Kurzentrum Bad Bleiberg statt.

### Termine

1. Turnus	
<b>Gesundheitswoche</b>	5. bis 11. Juni 2016
<b>Refresher-Wochenende</b>	18. bis 20. November 2016
2. Turnus	
<b>Gesundheitswoche</b>	12. bis 18. Juni 2016
<b>Refresher-Wochenende</b>	25. bis 27. November 2016

### Betreuung

Betreut werden die Teilnehmer von **Dr. Wolfgang Rausch**



### Kosten

Die Kosten der **SVA Gesundheitswoche** und des **Refresher-Wochenendes** werden von der SVA getragen. Ihre Zuzahlung beträgt rund 8 € bis 20 € pro Tag (einkommensabhängig)

### Die Auswahl erfolgt nach medizinischen Kriterien

### Infos & Anmeldung

Peter Stocker  
SVA Landesstelle Kärnten  
T: 05 08 08-9640  
F: 05 08 08-9649  
E: gs.ktn@svagw.at



Das **Refresher-Wochenende** findet im Hotel Moselebauer in Bad St. Leonhard statt.

## Anmeldung

Ich melde mich zur SVA Gesundheitswoche vom

- Turnus 1: 5. bis 11. Juni 2016 mit dem Refresher-Wochenende vom 18. bis 20. November 2016
- Turnus 2: 12. bis 18. Juni 2016 mit dem Refresher-Wochenende vom 25. bis 27. November 2016 an

- Ich habe ein Smartphone und nehme am 6monatigen E-Gesundheitstraining teil

Name:.....

Adresse:.....

Vers.Nr./Geburtsdatum:.....

Tel.:..... E-mail:.....

Datum

Unterschrift