

# "Gesund ist erfolgreich"

## Das Gesundheitsprogramm von Wirtschaftskammer Wien und SVS

Das Coronavirus hat gezeigt, dass Ihre Gesundheit mehr denn je der wichtigste Faktor für den wirtschaftlichen Erfolg Ihres Unternehmens ist. Unternehmer und Unternehmerinnen mussten und müssen weiterhin die Herausforderungen dieser Pandemie meistern und proaktiv an der Zukunft ihrer Firma arbeiten. Noch nie war Ihre körperliche und mentale Stärke so wichtig wie heute. Achten Sie darauf! Wir unterstützen Sie dabei.

Die Anmeldung für das 2. Semester im Jahr 2023 (Start im September bzw. Oktober) wird ab Mai 2023 möglich sein. Bei den Anmeldungen gilt: First come first served.



© HORNAK/WKW

Unter dem Motto "Geht's mir gut - geht's meinem Unternehmen gut" organisiert die Wirtschaftskammer Wien gemeinsam mit der SVS 2023 bereits zum neunten (!) Mal das Gesundheitsprogramm für Ein-Personen-Unternehmen (EPU) sowie kleine und mittlere Unternehmen (KMU). Es freut uns, dass wir immer wieder UnternehmerInnen motivieren können, präventiv etwas für ihre Gesundheit aber auch für ihre Fitness und ihr Wohlbefinden zu tun. Gerade die letzten zwei Jahre haben aufgezeigt, wie wichtig Gesundheit ist und daher ist es uns ein Anliegen, Sie ein Stück des Weges zu begleiten.

Mit Sportprofis wie Mirna Jukic und Beate Taylor, Ärzten wie Dr. Manfred Wieser, Dr. Christopher Po Minar, Dr. Christoph Michlmayr, dem Schlafforscher Gerhard Klösch und vielen mehr möchten wir Sie - gemeinsam (!) mit anderen Unternehmerinnen und Unternehmern - unterstützen, einen gesunden Lebensstil zu finden. Denn: Gemeinsam ist vieles leichter erreichbar!

## Das Angebot

### Drei Schritte zur körperlichen und mentalen Fitness

#### Schritt 1: Ist-Analyse vor dem Programmstart

- Erweiterte Vorsorgeuntersuchung (falls diese länger als 12 Monate zurückliegt) im Gesundheitszentrum für Selbstständige inkl. BIA-Messung für SVS-Versicherte
- Befundbesprechung für die Sportfreigabe sowie Vereinbarung der individuellen Gesundheitsziele VOR Programmstart

#### Schritt 2: Teilnahme am 4 1/2-monatigen Programm

- ca. 17 Bewegungseinheiten
- ca. 10 Vorträge (live und online)

#### Schritt 3: Nach Programmabschluss

- Evaluierungsgespräch zur Kontrolle der vereinbarten Gesundheitsziele inkl. 2. BIA-Messung für SVS-Versicherte
- 6 Wochen kostenlose Trainingsmöglichkeit in einem von drei Holmes Place Clubs

## Voraussetzungen für die Teilnahme

- Sie sind aktives Mitglied der Wirtschaftskammer Wien und führen ein EPU oder ein KMU (mit max. 9 Mitarbeitern)
- Aufrechte Krankenversicherung nach dem GSVG (unfall-, kranken- und pensionsversichert)
- Aktuelle Vorsorgeuntersuchung oder Befunde nicht älter als August 2022
- Überweisung der Teilnahmegebühr von € 150,00 vor Programmstart

- Möchten Sie das Programm mit Ihrem Ehepartner/Ihrer Ehepartnerin gemeinsam besuchen (auch wenn sie nicht SVS versichert sind), so können sich diese separat online anmelden (ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmerzahl!). Die Teilnahmegebühr beträgt ebenfalls € 150,00. Eine Vorsorgeuntersuchung im Gesundheitszentrum ist nur bei SVS-Versicherung möglich. Beim Evaluierungsgespräch kann auf Wunsch eine BIA-Messung durchgeführt werden: Diese kostet für Nicht-SVS-Versicherte jeweils € 50,00.

## Anmeldung zum Programm

Entscheiden Sie, in welchem Monat Sie starten möchten und klicken Sie bei Ihrem Wunschmonat auf den Link zur Anmeldung. Den Termin für eine Vorsorgeuntersuchung (VU) vereinbaren Sie in Folge direkt mit dem Gesundheitszentrum für Selbständige. Sollten Sie in den letzten 12 Monaten vor Programmstart eine Vorsorgeuntersuchung gemacht haben, ist keine neue VU erforderlich.

### Anmeldelink zum Programmstart am

- 16. Februar 2023 (Laufzeit bis Juni 2023): Ausgebucht!
- 9. März 2023 (Laufzeit bis Juni 2023): Ausgebucht!
- 14. September 2023 (Laufzeit bis Februar 2024): Anmeldelink folgt
- 5. Oktober 2023 (Laufzeit bis Februar 2024): Anmeldelink folgt

## Das Angebot im Detail

GESUNDHEITSPROGRAMM 2023	
<b>TRAININGS (17 x)</b>	
Anzahl	Bewegungseinheiten
14x	13x Funktionelles Training (inkl. Outdoor) 1x Schwimmen
1x	Taiji/Qi Gong
1x	Yoga
1x	Brainworks
<b>VORTRÄGE (11 x)</b>	
Anzahl	Vortragsthemen
1x	Lifestyle Management
1x	Motivation
1x	Gesundheits- und Gewichtsmanagement aus der Sicht der Ernährung
1x	Herzgesundheit aktuell
1x	Trainingsgrundlagen & Regeneration
1x	Orthopädie
1x	Suchterkrankung
1x	Gesunder Schlaf, Power Nap & Co
1x	Prävention mit TCM
1x	Brain Health
1x	Mit Sicherheit gesund und erfolgreich
<b>ZUSÄTZLICHES GOODIE (nach Programmabschluss)</b>	
6 Wochen kostenlose Trainingsmöglichkeit in einem der drei Holmes Place Clubs in Wien	

© WKW

## Rahmenbedingungen

- Programmstarts finden jährlich in den Monaten Februar, März, September und Oktober statt
- Pro Team ca. 30 Personen
- Programmdauer: ca. 4-4½ Monate
- Fixer Stundenplan pro Team mit 27 Terminen: Datum, Zeit und Ort sind fix vorgegeben und nicht frei wählbar Terminen (ca. 4-7 Termine pro Monat zwischen Montag und Freitag)
- Die Vorträge finden live und online via MS Teams statt.
- Die geführten Trainingseinheiten finden pro Team 1x wöchentlich statt: Abwechselnd morgens oder abends und abwechselnd in den Clubs Hütteldorf und Millennium.
- Wir bieten ein breites Spektrum an topqualifizierten Experten und Trainern.

- Nach Programmabschluss: 6 Wochen Trainingsmöglichkeit in einem Holmes Place Club (1.,14., 20. Bezirk)
- Nach Programmende kann der SVS-Gesundheitsberater bei der SVS beantragt werden.

## Der Trainerpool

- **Mag. Miriam BIRITZ-WAGENBICHLER**  
Sportwissenschaftlerin, Personaltrainerin und Berufsgruppensprecherin des Gewerbes "Sportwissenschaftlicher Berater" der Wirtschaftskammer Wien
- **Dr. Mag. Axel DINSE**  
Ernährungswissenschaftler, Universitätslektor, Vortragender, Lebens- und Sozialberater (eingeschr. auf Ernährungsberatung), Yogalehrer und Leiter der Yogaschule Yogashala
- **Bai LIN**  
Leiterin des Taiji-Studios Bai, Ehrenbotschafterin für Österreich der EXPO Shanghai 2010
- **Mirna JUKIC-BERGER / Schwimmen**  
Bronzemedaille Olympische Spiele Peking 2008, 5-fache Europameisterin, 3-fache WM-Bronzemedallengewinnerin, 3 x Sportlerin des Jahres
- **Benjamin MAREICH, LIONCAGE GmbH**  
Staatlich geprüfter Athletiktrainer, EXOS Performance Specialist, Personaltrainer

## Der Ärzte- und Expertenpool

- **Univ. Prof. Dr. Thomas BERGER**  
Vorstand der Univ. Klinik für Neurologie, MedUni Wien
- **Andrea Brandt-Schrenk, BEd MSC**  
Selbständig als Trainerin, Lektorin, Akademischer Coach und Mitglied Team Bienenstein, Organisationsentwicklerin und Pädagogin, Lehraufträge MedUni Wien etc.
- **Mag. Agnes BUDNOWSKI**  
Diätologin in der Therme Wien Med sowie freiberufliche Tätigkeit als ernährungsmedizinische Beraterin, Vortragende und Buchautorin
- **Gerhard KLÖSCH, MPH**  
Schlafforscher, Wissenschaftlicher Mitarbeiter im Schlaflabor (Univ. Klinik für Neurologie, Wien)
- **Univ.-Lekt. Dr. Piero LERCHER**  
Sportarzt, Präventiv-, Umwelt- und Arbeitsmediziner, Lehrbeauftragter der Medizinischen Universität Wien
- **Dr. Christoph MICHLMAYR**  
Facharzt für Orthopädie, Allgemeinmediziner
- **Dr. Christopher Po MINAR**  
TCM Arzt, Leiter des Anshen Zentrum Alte Donau
- **Dr. Beate TAYLOR**  
EM-Bronzemedaille Helsinki 2012 (Hürdenläuferin), Selbständig (Profisportlerin)
- **Assoc. Prof. Dr. Manfred WIESER, MSc**  
Kardiologe, Studiendekan, Studiengangleiter "Medizin" an der Karl Landsteiner Privatuniversität; Leiter "springbrunn" (Ort für Gesundheit/Rehabilitation/Fitness)

Frau Eveline Eckmann von der Wirtschaftskammer Wien steht Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung. Interessenten können sich per E-Mail auch für spätere Starttermine vormerken lassen.

E [gesundheitsprogramm@wkw.at](mailto:gesundheitsprogramm@wkw.at)

T +43 1 514 50 1115