

## "Gesund ist erfolgreich"

Das Gesundheitsprogramm von SVA Wien und Wirtschaftskammer Wien

Ihre Gesundheit ist der wichtigste Faktor für den wirtschaftlichen Erfolg Ihres Unternehmens!

Stand: 22.06.2018



© COLIPA

Unter dem Motto "Geht's mir gut - geht's meinem Unternehmen gut" organisiert die Wirtschaftskammer Wien gemeinsam mit der SVA 2018 zum vierten Mal ein Gesundheitsprogramm für Ein-Personen-Unternehmen (EPU) sowie kleine und mittlere Unternehmen (KMU).

Mit ExpertInnen wie Mirna Jukic, Univ.-Lekt. Dr. Piero Lercher, Beate Schrott, Univ.-Prof. Dr. Sepp Porta und vielen mehr arbeiten Sie gemeinsam mit anderen Unternehmerinnen und Unternehmen an Ihrer körperlichen und mentalen Fitness. Denn: Gemeinsam ist vieles leichter erreichbar!

### DAS ANGEBOT 2018

#### Drei Schritte zur körperlichen und mentalen Fitness

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

- Erweiterte Vorsorgeuntersuchung im SVA-Gesundheitszentrum inkl. BIA-Messung für SVA-Versicherte / Standard-Vorsorgeuntersuchung für Nicht-SVA-Versicherte
- Befundbesprechung mit Vereinbarung der individuellen Gesundheitsziele

##### Schritt 2: Teilnahme am 6-monatigen Programm

- 16 Bewegungseinheiten (Ort: Holmes Place Studio, Studio Bai)
- 1 Netzwerk- & Kennenlern-Workshop zum Programmstart
- 12 Vorträge (Ort: wko[forum]wien, outdoor, GUSTO Kochstudio)
- 2 Spezial-Workshops (pro Teilnehmer nur 1 Workshop zur Auswahl)
- 6 Wochen kostenlose Trainingsmöglichkeit in einem Fitnessclub

##### Schritt 3: Evaluierungsgespräch zum Programmabschluss

- Kontrolle der vereinbarten Gesundheitsziele

- Überleitung in den Trainingsalltag

## Das Angebot im Detail

### 1. Umfassendes Programm ausgehend von den individuellen Gesundheitszielen

Anzahl	Workshop / Vortrag	Vortragender/Trainer
<b>SPORTEINHEITEN (16 x)</b>		
12x	Funktionelles Training	Trainerteam von Maschkan & Kux
1x	Taiji/Qi Gong	Bai LIN
1x	Yoga	Mag. Sonja LANGER, MSc
1x	Brainworks	Mag. Miriam BIRITZ-WAGENBICHLER
1x	Aqua Gymnastik	Holmes Place Club
<b>GOODIE: SPEZIAL-WORKSHOPS</b> First come, first serve!		
1x	Lauftechnik-Training	Beate SCHROTT
1x	Schwimmtechnik-Training	Mirna JUKIC
<b>WORKSHOP</b>		
1x	Netzwerk- & Kennenlern-Workshop	Claudia GLAWISCHNIG
<b>VORTRÄGE (12 x)</b>		
1x	Lehrküche - Gemeinsam kochen	Dr. LERCHER, Mag. BUDNOWSKI, Koch
1x	Warenkunde - Gesundes einkaufen	Dr. LERCHER, Mag. BUDNOWSKI
1x	Der Körper im Wandel der Lebensphasen	Univ.-Prof. Dr. Franz FISCHL
1x	Ergonomisches Training	Beate SCHROTT
1x	Gesunder Schlaf, Power Nap & Co	Gerhard KLÖSCH, MPH
1x	Gewichtsmanagement und Ernährungstipps	Dr. Piero LERCHER, Mag. Agnes BUDNOWSKI
1x	Herzgesundheit aktuell	Assoc. Prof. Dr. Manfred WIESER
1x	Motivation	Mag. Vera MAIR, MSc
1x	Public health	Mag. Béatrice DRACH-SCHAUER
1x	Schmerzhafte Wirbelsäule und Gelenke, was hilft?	OA Dr. Heribert SALFINGER
1x	Süchte	Dr. Alfred UHL
1x	Wie man sich selbst am sichersten abschafft	Univ.-Prof. Dr. Sepp PORTA
<b>ZUSÄTZLICHES GOODIE (zum Programmabschluss)</b>		
6 Wochen kostenlose Trainingsmöglichkeit in einem Holmes Place Club in 1140, 1200 oder 1220 Wien		

Stand: 24.4.2018 (Änderungen vorbehalten)

© WKO(FORUM)WIEN

### 2. Rahmenbedingungen

- Programmstarts finden per Februar, März, September und Oktober 2018 statt
- Pro Team max. 30 Personen
- Fixer Stundenplan pro Team mit ca. 30 Terminen (nicht wählbar)
- Jeder Teilnehmer entscheidet für sich, wie oft und an welchen Terminen er teilnimmt
- Termine finden zw. Montag und Freitag morgens oder abends statt (individuell pro Team)
- Breites Spektrum an topqualifizierten Trainern und Experten
- Am Programmende: 6 Wochen Trainingsmöglichkeit in einem Holmes Place Club (14., 20. oder 22. Bezirk)
- Ab einer Teilnahme an mindestens 12 Terminen können Sie den SVA-Gesundheitshunderter im Wert von € 100,00 nach Beendigung des Programmes beantragen.
- Bei Erreichung der Gesundheitsziele: Reduktion des Selbstbehalts

### 3. Voraussetzung 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
- Überweisung der Teilnahmegebühr von € 150,00.
- **NEU 2018:** Sollten Sie das Programm mit Ihren Ehepartner/Ihrer Ehepartnerin gemeinsam besuchen wollen - auch wenn diese(r) nicht SVA versichert ist - so können sich diese ebenfalls online anmelden. Die Teilnahmegebühr beträgt pro TeilnehmerIn € 150,00. Bei der Standard-Vorsorgeuntersuchung und beim Evaluierungsgespräch kann auf Wunsch eine BIA-Messung durchgeführt werden: Diese kostet für Nicht-SVA-Versicherte jeweils € 50,00. ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmerzahl.

**Achtung!**

## ANMELDUNG

Mit der Anmeldung zur Vorsorgeuntersuchung (Ort: **SVA-Gesundheitszentrum**, 1050 Wien/Dauer: ca. 2 Std.) melden Sie sich gleichzeitig für das "Gesundheitsprogramm: Gesund ist erfolgreich" 2018 an und erklären sich damit einverstanden, dass wir Ihre Sozialversicherungsnummer an die SVA weiterleiten, damit diese die Teilnahmebedingung "Aufrechte Krankenversicherung nach dem GSVG" prüfen kann. Nach Bestätigung durch die SVA an uns übersenden wir Ihnen die Kontodaten für die Überweisung der Teilnahmegebühr. Sobald diese auf unserem Konto eingelangt ist, erhalten Sie Ihre fixe Teilnahmebestätigung.

- Hier finden Sie die Termine für die Vorsorgeuntersuchung, wenn Sie mit *SEPTEMBER 2018* mit dem Programm starten möchten >> [ZUR ANMELDUNG](#)
- Hier finden Sie die Termine für die Vorsorgeuntersuchung, wenn Sie mit *OKTOBER 2018* mit dem Programm starten möchten >> [ZUR ANMELDUNG](#)

## Der Trainerpool 2018

- **Mag. Miriam BIRITZ-WAGENBICHLER**  
Sportwissenschaftlerin, Personaltrainerin und Berufsgruppensprecherin des Gewerbes "Sportwissenschaftlicher Berater" der Wirtschaftskammer Wien
  - **Mag. Sonja LANGER, MSc**  
Yogalehrerein, Diplomlebensberaterin
  - **Bai LIN**  
Leiterin des Taiji-Studios Bai, Ehrenbotschafterin für Österreich der EXPO Shanghai 2010
- TRAINERSTAFF von Maschkan & Kux Sports Consulting GmbH**
- **Mirna JUKIC-BERGER / Schwimmen**  
Bronzemedaille Olympische Spiele Peking 2008, 5-fache Europameisterin, 3-fache WM-Bronzemedailengewinnerin, 3 x Sportlerin des Jahres
  - **Cornelia RIMSER / Volleyball/Beachvolleyball**  
9. Platz Beach-EM 2015, Mehrfache Staats- und Vize-Staatsmeisterin am Beach, 11 x Staatsmeisterin Halle)
  - **Clemens SCHATTSCHEIDER / Snowboard**  
Junioren Weltmeister 2011, Gesamtweltcup-Sieger 2011/2012, Teilnahme Olympische Spiele Sochi 2014
  - **Beate SCHROTT / Leichtathletik**  
Bronzemedaille EM 2012, 7. Platz Olympische Spiele London 2012
  - **Bernhard SIEBER / Rudern**  
U23-Weltmeister 2012, EM-Vierter 2012, WM-Neunter 2013, Sieger Universiade 2013, Teilnahme Olympische Spiele Rio 2016

- **Paul SIEBER / Rudern**  
U23-Weltmeister 2012, EM-Vierter 2012, WM-Neunter 2013, Sieger Universiade 2013, Teilnahme Olympische Spiele Rio 2016
- **Christian TAYLOR / Leichtathletik**  
3-facher Weltmeister, 2-facher Olympiasieger und 6-facher Diamond League Gewinner
- **Michael GRÄTZ**  
Sportwissenschaftler, European Master in Health and Physical Activity MSc., Staatlich geprüfter Trainer für allg. Körperbildung, Staatlich geprüfter Sportmasseur, Miami University Certified Strength & Conditioning Specialist
- **Vincent KNAPP**  
Fitnesstrainer, Unternehmensberatung (Organisation/Durchführung von Trainingsmaßnahmen), Mindtraining
- **Reinhard KIEFER**  
Staatlich geprüfter Trainer für allg. Körperausbildung, staatlich geprüfter Lehrwart für Schwimmen, Dipl. Ernährungstrainer, EM & WM Medaillen im Militärischen 5-Kampf
- **Andreas LANGER**  
Personal Trainer (Fokus Ernährung und funktionelles Training), in Ausbildung zum gewerblichen Masseur, Platz EM 2012 - Kanu Slalom Team
- **Benjamin MAREICH**  
Instructor Athletik, Fitness und Koordination, Medizinischer Masseur, in Ausbildung zum staatlich geprüften Trainer
- **Marion TÖDTLING**  
Instructor Cross Fit, Ski- und Windsurfinstructor, Studentin der Humanmedizin

## Der Ärzte- und Expertenpool 2018

- **Mag. Agnes BUDNOWSKI**  
Diätologin in der Therme Wien Med sowie freiberufliche Tätigkeit als ernährungsmedizinische Beraterin, Vortragende und Buchautorin
- **Mag. Béatrice DRACH-SCHAUER, MPH**  
Sportwissenschaftliche Beraterin, Speaker im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention. Diplom Trainerin für Stress und Burn Out Prävention
- **Univ.-Prof. Dr. Franz FISCHL**  
Hormonexperte und Facharzt für Gynäkologie
- **Claudia GLAWISCHNIG**
- **Gerhard KLÖSCH, MPH**  
Schlafforscher, Wissenschaftlicher Mitarbeiter im Schlaflabor (Psychiatrische Universitätsklinik, Wien)
- **Univ.-Lekt. Dr. Piero LERCHER**  
Sportarzt, Präventiv-, Umwelt- und Arbeitsmediziner, Lehrbeauftragter der Medizinischen Universität Wien
- **Mag. Vera MAIR, MSc**  
Master of Science Health and Fitness, Gesundheitsconsulting, diplomierte Personal- und Functionaltrainerin
- **Mag. Monika MASIK-LEBEDA**  
Ernährungswissenschaftlerin; selbständig mit eigener Praxis für Ernährungsberatung
- **Univ.-Prof. Dr. Sepp PORTA**  
Leiter des Institutes für Angewandte Stressforschung /Bad Radkersburg
- **OA Dr. Heribert SALFINGER**  
Facharzt für Orthopädie und Chirurgie
- **Beate SCHROTT**  
EM-Bronzemedaille Helsinki 2012 (Hürdenläuferin), Selbständig (Profisportlerin), Projektmanagement/Coach bei Maschkan & Kux Sports Consulting GmbH
- **Dr. Alfred UHL**  
Suchtexperte und Abteilungsleiter Stv. des Kompetenzzentrum Sucht der Gesundheit Österreich GmbH
- **Assoc. Prof. Dr. Manfred WIESER, MSc**  
Kardiologe, Studiengangleiter "Medizin" an der Karl Landsteiner Universität Krems; Leiter "springbrunn"

(Ort für Gesundheit/Rehabilitation/Fitness)

- Die Fliegenden Köche

## **Ansprechperson**

Frau Eveline Hornak von der Wirtschaftskammer Wien steht Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung. Mail: [eveline.hornak@wkw.at](mailto:eveline.hornak@wkw.at) / Telefon: 01/51450-1115.