

"Gesund ist erfolgreich" 2022

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 (Start ab September 2022) ist ab sofort online möglich.

Achtung!

Wir haben uns zu Ihrer Sicherheit entschieden, das Programm 2022 weiterhin mit Onlineterminen aber auch mit Präsenzveranstaltungen zu planen, richten die Umsetzung aber nach der aktuellen Situation aus.



© HORNAK/WKW

Unter dem Motto "Geht's mir gut - geht's meinem Unternehmen gut" organisiert die Wirtschaftskammer Wien gemeinsam mit der SVS 2022 zum achten Mal das Gesundheitsprogramm für Ein-Personen-Unternehmen (EPU) sowie kleine und mittlere Unternehmen (KMU). Es freut uns, dass wir trotz Pandemie immer wieder UnternehmerInnen motivieren konnten, 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 im Gesundheitszentrum für Selbstständige inkl. BIA-Messung für SVS-Versicherte / Standard-Vorsorgeuntersuchung für Nicht-SVS-Versicherte (nur wenn ÖGK versichert!)
- Befundbesprechung mit Vereinbarung der individuellen Gesundheitsziele vor Programmstart

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

- 17 Bewegungseinheiten
- 10 Vorträge / Optional: Koch-Workshop, Warenkunde-Tour
- 6 Wochen kostenlose Trainingsmöglichkeit in einem von drei Holmes Place Clubs nach Programmabschluss

Schritt 3: Evaluierungsgespräch zum Programmabschluss

- Kontrolle der vereinbarten Gesundheitsziele inkl. 2. BIA-Messung für SVS-Versicherte
- Überleitung in den Trainingsalltag

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)
- 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 ÖGK-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 (Kontakt in Anmeldebestätigung). Sollten Sie in den letzten 5 Monaten vor Programmstart eine Vorsorgeuntersuchung gemacht haben, ist keine neue VU erforderlich.

Anmeldelink zum Programmstart am

- 13.09.2022: [Anmeldung für September 2022](#)
- 06.10.2022: [Anmeldung für Oktober 2022](#)

Das Angebot im Detail

GESUNDHEITSPROGRAMM 2022	
TRAININGS (17 x)	
Anzahl	Bewegungseinheiten
14x	13x Funktionelles Training (inkl. Outdoor) 1x Schwimmen
1x	Taiji/Qi Gong
1x	Yoga
1x	Brainworks
VORTRÄGE (10 x)	
Anzahl	Vortragsthemen
1x	Lifestyle Management als Grundlage für gesundheitlichen und beruflichen Erfolg
1x	Motivation
1x	Gesundheits- und Gewichtsmanagement aus der Sicht der Ernährung
1x	Herzgesundheit aktuell
1x	Ergonomisches Training
1x	Orthopädie
1x	Substanzgebrauch: Vom Konsum zur Suchterkrankung
1x	Gesunder Schlaf, Power Nap & Co
1x	Prävention mit TCM
1x	Die Selbstheilungskompetenz meines Organismus (Resilienz)
ZUSÄTZLICHES GOODIE (nach Programmabschluss)	
6 Wochen kostenlose Trainingsmöglichkeit in einem der vier Holmes Place Club in Wien	

©

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 in Form von Webseminare abends statt.
- Die geführten Trainingseinheiten finden pro Team meist 1x wöchentlich - abwechselnd morgens oder abends - in unterschiedlichen Studios statt und werden nicht aufgezeichnet.

- Wir bieten ein breites Spektrum an topqualifizierten Experten und Trainern.
- Nach Programmabschluss: 6 Wochen Trainingsmöglichkeit in einem Holmes Place Club (14., 20. oder 22. Bezirk)
- Nach Programmende kann der SVS-Gesundheitshunderter 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-Bronzemedaillegewinnerin, 3 x Sportlerin des Jahres
- **Benjamin MAREICH, LIONCAGE GmbH**
Instructor Athletik, Fitness und Koordination, Medizinischer Masseur, in Ausbildung zum staatlich geprüften Trainer
- **Dr. Beate TAYLOR / Leichtathletik**
Hürdenläuferin: Bronzemedaille EM 2012, 7. Platz Olympische Spiele London 2012

Der Ärzte- und Expertenpool

- **Mag. Agnes BUDNOWSKI**
Diätologin in der Therme Wien Med sowie freiberufliche Tätigkeit als ernährungsmedizinische Beraterin, Vortragende und Buchautorin
- **Univ.-Prof. Dr. med. Gabriele FISCHER**
Leiterin der Drogenambulanz, Suchtforschung und Suchttherapie an der Medizinischen Univ. Wien und Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie
- **Fachgruppenobmann Mag. Harald Haris G. JANISCH**
WKW/FG Personenberatung & Personenbetreuung, Sportwissenschaftler, psychosozialer Berater, Mediator/Coach, Gründer und Inhaber des KI-DO Selbstschutz- und Bewegungssystems
- **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
- **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

T +43 1 514 50 1115