

**Gesund ist  
erfolgreich.**



**Gesund ist,  
auch auf  
die eigene  
Gesundheit  
zu achten.**



## Bewegung



## Ernährung



## Mentale Gesundheit



## Tabak



## Alkohol

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

Unter dem Motto „**Geht´s mir gut - geht´s meinem Unternehmen gut**“ startet die SVA gemeinsam mit der Wirtschaftskammer Wien ein Gesundheitsprogramm, maßgeschneidert für Ein-Personen-Unternehmen (EPU) sowie kleine und mittlere Unternehmen (KMU).

### Ablauf

#### Schritt 1 - IST-Analyse

- Erweiterte Vorsorgeuntersuchung bei der SVA
- Befundbesprechung mit Vereinbarung der individuellen Gesundheitsziele

#### Schritt 2 - Trainings, Workshops & Vorträge

- Bewegung: Stärkung der Kraft, Koordination und Ausdauer
- Ernährung: Lebensmittel, gesunde Küche, Kochen
- Mentale Gesundheit: Entspannungseinheiten, Stressmanagement
- Lifestyle: Suchtverhalten, Allergien

#### Schritt 3 - Evaluierungsgespräch

- Kontrolle der vereinbarten Gesundheitsziele
- Überleitung in den Trainingsalltag

### Voraussetzung für die Teilnahme

- Aufrechte Krankenversicherung nach dem GSVG
- Keine Vorsorgeuntersuchung in den letzten 12 Monaten
- Sie führen ein EPU oder ein KMU (mit max. 9 Mitarbeitern) und sind aktives Mitglied der Wirtschaftskammer Wien
- Überweisung der Teilnahmegebühr von € 150, bei Teilnahme an mind. 12 Einheiten können Sie den **SVA Gesundheitshunderter** im Wert von € 100 einlösen.

### Das Programm

- Maßgeschneidertes Programm ausgehend von den individuellen Gesundheitszielen
- Programmstart monatlich ab 04/2016
- Dauer: 6 Monate
- 34 Einheiten zur Auswahl plus 6 Wochen Training in einem Fitnessstudio
- Pro Team max. 25 Personen
- Professionelle Trainer inkl. med. Begleitung
- Bei Erreichung der Gesundheitsziele: Halbierung des Selbstbehalts

### Anmeldung

Online unter: [wko.at/wien/gesundheitsprogramm](http://wko.at/wien/gesundheitsprogramm)

### Ansprechperson

Eveline Hornak  
Wirtschaftskammer Wien - FORUM [EPU KMU]  
Operngasse 17-21/5. Stock | 1040 Wien  
T +43 1 514 50-1115