

**Gesund ist
erfolgreich.**



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

www.svagw.at

WKO WIEN
WIRTSCHAFTSKAMMER WIEN

SVA

GESUND
IST
GESÜNDER.



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 auch heuer wieder 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

- Circuit Workouts für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Rückengesundheit
- Ernährung: gemeinsamer Kochabend, Marktbesuch, Ernährungsvortrag, Gewichtsmanagement
- Mentale Gesundheit: Entspannungseinheiten, Stressmanagement
- Lifestyle: Schlaf, Süchte, Allergien, Herzgesundheit u.v.m.

Schritt 3 - Evaluierungsgespräch

- Kontrolle der vereinbarten Gesundheitsziele
- Überleitung in den Trainingsalltag

Das Programm wird vom Gesundheitsförderungsfonds Wien gefördert.

Voraussetzung für die Teilnahme

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

Das Programm

- Maßgeschneidertes Programm ausgehend von den individuellen Gesundheitszielen
- Nächste Programmstarts: Mai und Juni 2017
- Dauer: 6 Monate
- Trainingsplan mit ca. 30 Terminen pro Team (5 - 6 Termine pro Monat)
- Pro Team max. 30 Personen
- Top qualifizierte Trainer, Ärzte und Experten
- Bei Erreichung der Gesundheitsziele: Halbierung des Selbstbehalts
- 6 Wochen Training im Fitnessstudio

Anmeldung

Online unter: wko.at/wien/gesundheitsprogramm

Ansprechperson

Eveline Hornak
Wirtschaftskammer Wien - wko[forum]wien
Operngasse 17-21/5. Stock | 1040 Wien
T +43 1 514 50-1115