

Ihr Weg zum SVA Gesundheitshunderter

(pro Jahr können Sie bis zu vier SVA Gesundheitshunderter in Anspruch nehmen)

SVA Gesundheitshunderter

**Individuelles
Programm**

oder

**Qualitätsgesichertes
Programm**



Voraussetzungen

- GSVG-Krankenversicherung
- Antrag an Ihre Landesstelle
- Vorsorgeuntersuchung/ Teilnahme an Selbständig Gesund
- Gesundheitsfördernde Maßnahmen im Wert von 150 Euro
- Rechnung und Zahlungsnachweis
- Ihr gewünschter Anbieter erfüllt SVA Kriterien

- GSVG-Krankenversicherung
- Antrag an Ihre Landesstelle
- Rechnung und Zahlungsnachweis



Inhalt

- Gesundheitsfördernde Maßnahmen in folgenden Bereichen: Ernährung, Bewegung, Stress und Burnout, Körperarbeit und Entspannung sowie Rauchfreiheit

- Qualitätsgeprüfte Programme
 - SVA Aktiv Camp
 - SVA Vorsorge Aktiv-Camp
 - SVA No-Smoking-Camp

Sie können diesen SVA Gesundheitshunderter bei einem unserer zahlreichen Kooperationspartner einlösen.

SVA Extra-Gesundheitshunderter

SVA Bewegt

SVA Is(s)t-Gesund

**Sportartikel
und -geräte**



Voraussetzungen

- GSVG-Krankenversicherung
- Antrag an Ihre Landesstelle
- Rechnung und Zahlungsnachweis
- Teilnahme am Programm SVA Bewegt
- Absolvierung von 20 Trainingseinheiten

- GSVG-Krankenversicherung
- Antrag an Ihre Landesstelle
- Rechnung und Zahlungsnachweis
- Teilnahme am Programm SVA Is(s)t-Gesund
- Einreichung nach dem 5. Beratungstermin möglich

- GSVG-Krankenversicherung
- Antrag an Ihre Landesstelle
- Rechnung und Zahlungsnachweis
- Teilnahme an einem der folgenden Programme: SVA Aktiv-Camps, SVA Bewegt, SVA Is(s)t-Gesund oder einem qualitätsgesicherten Programm im Bewegungsbereich

Inhalt

- Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinations-training (zweimal wöchentlich)
- Gruppen mit max 12 Personen trainieren in zwei Leistungsstufen (Beginner und Fortgeschrittene)

- Standardisiertes Abnehmprogramm mit Messungen der Körperzusammensetzung bei einer SVA Kooperations-Diätologin
- Programm besteht aus insgesamt sechs Terminen

- Jährliche Unterstützung beim Kauf von Sportartikeln