

SVS Gesundheits- angebote



Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808
Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien
Fotos: shutterstock (Cover)
Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.
Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.
SG-101, Stand: 2025

SVS Gesundheitsangebote

Mit den SVS Gesundheitsangeboten möchte die SVS einen Beitrag zur Stärkung Ihrer Gesundheit leisten, damit Sie lange gesund und beschwerdefrei bleiben.

Die Angebote sind auf die verschiedenen Lebenssituationen abgestimmt – es gibt zielgruppenspezifische Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Diese Broschüre gibt Ihnen einen guten Überblick. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Angeboten finden Sie unter svs.at/gesundheitsangebote.

SVS Gesundheitswochen

Bei den SVS Gesundheitswochen können Sie sich bewusst eine Auszeit vom Alltag nehmen. Es erwartet Sie eine spannende Kombination aus Vorträgen und vielen praktischen Übungen rund um die drei Säulen der Gesundheit – **Bewegung, Ernährung und mentales Wohlbefinden**. Die Angebote sollen Ihnen helfen, selbständig Ihre Gesundheitsziele zu erreichen, um möglichst lange selbstbestimmt und beschwerdefrei zu bleiben.

Den Großteil der Kosten für den Aufenthalt übernimmt die SVS. Eine einkommensabhängige Zuzahlung ist zu leisten.

Auf den nächsten Seiten finden Sie einen **Überblick** über die verschiedenen Gesundheitsangebote.



Gesundheitswoche Fit & G'sund für Erwerbstätige

Mehr Gesundheit für Körper, Geist und Seele!

Dieses Angebot zielt auf die Stärkung eines gesunden Lebensstils zur Erkennung und Minimierung von gesundheitlichen Risikofaktoren ab.

Zielgruppe: Erwerbstätige, die Interesse an einem gesunden Lebensstil haben, sowie das gesamte Programm (inkl. Bewegungsprogramm) aktiv mitmachen können.

Für Erwerbstätige mit einem Body-Mass-Index (BMI) zwischen 25 und 35 gibt es diese Gesundheitswoche mit dem Schwerpunkt Gewichtsmanagement.

Dauer: 7 Tage Grundwoche und ein verpflichtender 3-tägiger Auffrischer nach ca. sechs Monaten.

Gesundheitswoche Fit & G'sund für Senioren

Im Alter selbstbestimmt, fit und aktiv bleiben!

Dieses Angebot unterstützt dabei, möglichst lange selbstbestimmt beschwerdefrei fit und g'sund zu bleiben.

Zielgruppe: Senioren, die mehr über einen gesunden Lebensstil erfahren möchten, ihre Lebensqualität erhalten oder verbessern möchten und an einem ganztägigen Aktiv- und Vortragsprogramm teilnehmen können.

Dauer: 7 Tage Grundwoche und ein verpflichtender 3-tägiger Auffrischer nach ca. sechs Monaten.

Gesundheitswoche Fit & G'sund - Gewichtsmanagement

Fit und aktiv zum Wohlfühlgewicht!

Das Angebot unterstützt dabei, das Wohlfühlgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten.

Zielgruppe: Erwerbstätige, die einen Body-Mass-Index (BMI) zwischen 25 und 35 haben und den Wunsch verfolgen, ihr Gewicht zu reduzieren oder zu stabilisieren, Interesse an einem gesunden Lebensstil haben und das gesamte Programm (inkl. Bewegungsprogramm) aktiv mitmachen können.

Dauer: 7 Tage Grundwoche und ein verpflichtender 3-tägiger Auffrischer nach ca. sechs Monaten.

Gesundheitswoche Gesunder Rücken

Die Gesundheitswoche zur Rückenstärkung!

Das Ziel dieses Angebotes ist, den Rücken mit einem gesunden Lebensstil, regelmäßiger Bewegung und der richtigen Körperhaltung zu stärken.

Zielgruppe: Erwerbstätige, die ihre Rückengesundheit erhalten möchten sowie das gesamte Programm (inkl. Bewegungsprogramm) aktiv mitmachen können.

Dauer: 7 Tage Grundwoche und ein verpflichtender 3-tägiger Auffrischer nach ca. sechs Monaten.

Gesundheitswoche Mental Fit & G'sund für Erwerbstätige

Gesundheit für Geist und Seele!

Bei dieser Woche wird vermittelt, wie die eigenen Ressourcen bewusst eingesetzt werden können, um das seelische Wohlbefinden und die innere Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Zielgruppe: Erwerbstätige, die ihre mentale Gesundheit stärken möchten und mehr über einen guten Umgang mit Stress und einen gesunden Lebensstil lernen möchten.

Dauer: 7 Tage Grundwoche und ein verpflichtender 7-tägiger Auffrischer nach ca. sechs Monaten.

Gesundheitswoche Mental Fit & G'sund für Senioren

Seelische Stärkung im Alter!

Dieses Angebot unterstützt dabei, die persönlichen Energiequellen kennenzulernen und wie diese bewusst im Alltag eingesetzt werden können, um die Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern.

Zielgruppe: Senioren, die ihre mentale Gesundheit stärken möchten, sowie das gesamte Programm (inkl. Bewegungsprogramm) aktiv mitmachen können.

Dauer: 7 Tage Grundwoche und ein verpflichtender 7-tägiger Auffrischer nach ca. sechs Monaten.

Gemeinsame Pflegeauszeit

Auszeit vom Alltag für neue Kraft und Energie!

Bei diesem Angebot geht es vor allem um die Erhaltung der Gesundheit der Mütter und Väter, die ein pflegebedürftiges Kind betreuen. Das Programm sieht Gesundheitsinputs aus den Bereichen Mentales, Ernährung und Bewegung vor, kombiniert mit Bewegungs- und Entspannungseinheiten.

Um in dieser Zeit den notwendigen Freiraum zu ermöglichen, werden die pflegebedürftigen Kinder stundenweise durch qualifiziertes Personal betreut.

Daneben bleibt auch ausreichend Zeit für gemeinsame Unternehmungen mit den Kindern um Kontakte zu knüpfen und sich mit anderen betroffenen Familien auszutauschen.

Zielgruppe: Mütter und/oder Väter, die sich eine gemeinsame Auszeit mit ihrem pflegebedürftigen Kind (mind. Pflegegeldstufe 2) wünschen.

Dauer: 15 Tage

SVS Feriencamps

Bei den 15-tägigen Aufenthalten während der Sommerferien und den 5-tägigen Aufenthalten während der Oster- und Herbstferien erwartet die jungen Teilnehmer ein abwechslungsreiches Sport- und Freizeitprogramm. Ebenso wird ein gesunder Lebensstil auf vielfältige Weise unterstützt. In den Sommerferien werden auch Camps mit den Förderschwerpunkten Legasthenie und Logopädie angeboten. Eines haben alle Feriencamps gemeinsam: Jede Menge Spiel und Spaß sind garantiert! Durch das Setzen verschiedener Schwerpunkte wird auf die unterschiedlichen gesundheitlichen Bedürfnisse und Anliegen der jungen Teilnehmer eingegangen.

Sommer-Camp Fit & G'sund

Bei diesem Feriencamp wird ein abwechslungsreiches Programm mit Sport, Spielen und wichtigen Infos zu den Themen Ernährung und seelische Gesundheit geboten. Die Inhalte werden von Ernährungsexperten, Psychologen, Physiotherapeuten und Sporttrainern auf spielerische Weise vermittelt. Während des gesamten Aufenthalts steht den Kids ein kompetentes Betreuungsteam zur Seite.

Sommer-Camp Legasthenie

Bei diesem Feriencamp erhalten Kinder und Jugendliche mit Legasthenie, einer Lese- und Rechtschreibschwäche oder einer Teilleistungsschwäche, Hilfe und Unterstützung. Pädagogen arbeiten in Kleingruppen an der Verbesserung der persönlichen Situation und die Kinder und Jugendlichen werden auf spielerische Art zum Lernen motiviert.

Sommer-Camp Logopädie

Bei diesem Feriencamp erhalten Kinder und Jugendliche mit einer Sprach- und Sprechstörung Hilfe und Unterstützung. Logopäden arbeiten je nach Bedarf einzeln mit den Mädchen und Buben an der Verbesserung der persönlichen Situation.

Oster-Camp/Herbst-Camp Fit & G'sund

Bei diesen Camps haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, verschiedene Sportarten auszuprobieren. Dabei wird auf kreative Art und Weise die Freude an der Bewegung geweckt.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 15 Jahren

Kosten: Den Großteil der Kosten für den Aufenthalt übernimmt die SVS. Eine einkommensabhängige Zuzahlung ist zu leisten.

SVS Camps

Bei den drei- bis viertägigen SVS Camps können die Teilnehmer eine kurze Pause vom Alltag genießen. Bei dem breiten Angebot an Aktiv-Camps wie z.B. Langlaufen, Skilanglaufen, Mountainbiken, Schwimmen oder Gesunder-Rücken-Camps und Mental-Camps ist bestimmt für jeden etwas dabei.

Als Bonus für die Teilnahme an einem SVS Camp kann der **SVS Gesundheitshunderter** beantragt werden!

Alle Informationen zu den Gesundheitsangeboten, zu den Terminen und zur Anmeldung finden Sie unter svs.at/gesundheitsangebote



SVS Gesundheitshunderter

Mit dem Gesundheitshunderter unterstützt die SVS gesundheitsfördernde Aktivitäten in den Bereichen **Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit, Entspannung & Körperarbeit sowie Raucherentwöhnung**. Der SVS Gesundheitshunderter kann für genannte Maßnahmen mehrmals pro Jahr bis zu dem maximalen Förderbetrag von 100 Euro beantragt werden.

Alle Infos zu den genauen Voraussetzungen und den Antrag finden Sie unter svs.at/gesundheitshunderter

SVS Gesundheitshunderter Junior

Hat Ihr Kind (im Alter von sechs bis 18 Jahren) den **Gesundheits-Check Junior absolviert**, können Sie als Bonus für Ihr Kind jährlich einen Gesundheitshunderter für folgende Leistungen beantragen:

- Sportwoche
- Skikurs
- Sportvereinsmitgliedsbeitrag oder
- gesundheitsfördernden Aktivitäten in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Mentale Gesundheit, Entspannung & Körperarbeit

Alle Infos zu den genauen Voraussetzungen und den Antrag finden Sie unter **svs.at/gesundheitshunderterjunior**.

