

SVS Camps

AKTIVE AUSZEIT VOM ALLTAG



Bei den drei- bis viertägigen SVS Camps können Sie eine kurze Pause vom Alltag genießen. Die Camps eignen sich speziell für all jene, die ihren Betrieb nicht für längere Zeit verlassen können oder möchten. Bei dem breiten Angebot an Aktiv-Camps, Mental-Camps und Gesunder

Rücken-Camps, die von qualifizierten Fachexperten und Trainern geleitet werden, ist für jeden etwas dabei.

Als Bonus für die Teilnahme an einem SVS Camp können Sie den SVS Gesundheitshunderter beantragen!

Schwerpunkte bei den Camps

Aktiv-Camp

Im Rahmen eines sportlichen Wochenendes erhalten Sie neue Informationen und praxistaugliche Tipps für ein gesundes Bewegungsverhalten. Sie lernen ausgewählte sportliche Aktivitäten (Mountainbiken, Schwimmen, Wandern, Yoga, Skilanglaufen und vieles mehr) kennen, die Sie auch zuhause leicht und fachlich richtig umsetzen können. Die Camps sind für Anfänger, Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger geeignet.

Mental-Camp

Experten zeigen neue Wege auf, wie man eigene Ressourcen im Alltag stärken und somit die täglichen Anforderungen besser bewältigen kann. Sie erhalten Strategien zur Steigerung Ihrer mentalen Gesundheit und zur Förderung der Resilienz.

Gesunder Rücken-Camp

Bei diesem Camp liegt der Fokus auf dem Erhalt oder der Wiedergewinnung eines gesunden und möglichst beschwerdefreien Rückens. Sie erlernen einfache und praxistaugliche Übungen, um Ihren Rücken zu stärken und Alltagsbewegungen rückschonend auszuführen.

Teilnahmevoraussetzungen

Am Camp teilnehmen können Erwerbstätige bzw. Pensionisten mit einer aufrechten SVS Krankenversicherung sowie Mitversicherte/anspruchsberechtigte Angehörige. Auch Begleitpersonen (z.B. Ehepartner und Lebensgefährten) sind willkommen.

Personen, die nicht bei der SVS krankenversichert sind, können sich ebenfalls zum Camp anmelden, wenn sie zumindest bei der SVS unfall- oder pensionsversichert sind.

Dauer und Kosten

Die Camps dauern drei bzw. vier Tage. Die Kosten (Paketpreis) sind selbst zu tragen. SVS Krankenversicherte können im Anschluss den Gesundheitshunderter beantragen, sofern alle Voraussetzungen dafür gegeben sind.

Information und Anmeldung – österreichweit

Nähere Informationen zu den Camps, zu den Terminen sowie zur Anmeldung erhalten Sie im Internet unter svs.at/camps, per Mail: gs@svs.at oder unter Tel. 050 808 808.

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808
Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien
Foto: shutterstock (Cover)
Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.
Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.
SG-114, Stand: 2024