

# ANTRAG

## Gesundheits-Aktiv-Woche

Raum für Posteingangsstempel

<b>Antragsteller(in)</b>		<b>VSNR</b>	<b>Geb.-Datum</b>			
Name:						
Anschrift:						
Telefonnummern: (Festnetz, Handy)		E-Mail:				
<b>Angaben zu Ihrer Person bzw. Ihrem Gesundheitszustand</b>						
<b>Achtung: Mit dem Antrag ist seit der Saison 2016/2017 die Vorlage des Befundblattes der Vorsorgeuntersuchung notwendig. Die Vorsorgeuntersuchung muss innerhalb der letzten 12 Monate vor Antragstellung durchgeführt worden sein. Andernfalls gilt Ihr Antrag als nicht gestellt bzw. kann nicht bearbeitet werden. Weiters ersuchen wir Sie, unten stehende Fragen vollständig zu beantworten. Wichtig: Ein normaler bzw. medikamentös gut eingestellter Blutdruck ist unbedingt erforderlich!</b>						
Bisherige Operationen, schwere Krankheiten, Unfälle, Behandlungen/Therapien: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein Wenn ja, welche/wann/wo: _____						
Nehmen Sie derzeit Medikamente: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein Wenn ja, welche: _____						
Gewicht: _____ kg Größe: _____ cm Bauchumfang (in der Höhe des Bauchnabels gemessen): _____ cm Betreiben Sie regelmäßig Sport: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein						
<b>Angaben zum Aufenthalt</b>		<b>Bitte mehrere mögliche Termine ankreuzen</b> ☒				
<b>GAW „Lebensstil und Vorsorge“</b>						
Bad Tatzmannsdorf (B)	<input type="checkbox"/>	SO 03.12.-09.12.2017	<input type="checkbox"/>	SO 07.01.-13.01.2018	<input type="checkbox"/>	SO 28.01.-03.02.2018
Fügen (T)	<input type="checkbox"/>	SO 07.01.-13.01.2018	<input type="checkbox"/>	SO 14.01.-20.01.2018		
Liebenau (OÖ)	<input type="checkbox"/>	SO 07.01.-13.01.2018	<input type="checkbox"/>	SO 11.02.-17.02.2018	<input type="checkbox"/>	SO 04.03.-10.03.2018
Steindorf (KTN)	<input type="checkbox"/>	SA 18.11.-24.11.2017	<input type="checkbox"/>	SA 25.11.-01.12.2017	<input type="checkbox"/>	SA 13.01.-19.01.2018
	<input type="checkbox"/>	SA 27.01.-02.02.2018				
<b>GAW „Leistungsfähigkeit und Ausdauer“</b>						
St. Jakob (ST)	<input type="checkbox"/>	SO 28.01.-03.02.2018	<input type="checkbox"/>	SO 25.02.-03.03.2018	<input type="checkbox"/>	SO 04.03.-10.03.2018
<b>GAW „Energie tanken und Kraft schöpfen“</b>						
Bad Tatzmannsdorf (B)	<input type="checkbox"/>	SO 26.11.-02.12.2017	<input type="checkbox"/>	SO 21.01.-27.01.2018	<input type="checkbox"/>	SO 04.02.-10.02.2018
	<input type="checkbox"/>	SO 18.02.-24.02.2018				
<b>GAW Gewichtsmanagement: „Fit für den Betrieb“ für Männer, „Mein Gewicht im Griff“ für Frauen</b>						
Bad Tatzmannsdorf (B)	<input type="checkbox"/>	SO 19.11.-25.11.2017 nur für Frauen	<input type="checkbox"/>	SO 14.01.-20.01.2018 nur für Männer	<input type="checkbox"/>	SO 11.02.-17.02.2018 nur für Frauen
<b>GAW für Frauen: „FrauenSache - Cool durch die Wechseljahre“</b>						
Hintersee (S)	<input type="checkbox"/>	SO 25.02.-03.03.2018	<input type="checkbox"/>	SO 04.03.-10.03.2018		

Ich bin damit einverstanden, dass meine **Daten** zwecks Organisation und Durchführung des Aufenthaltes (z.B. Anreise mit Teilnehmenden aus der Nähe – Mitfahrergemeinschaften) weitergegeben werden.

Ich nehme zur Kenntnis, dass der **Zahlungsbetrag** für die gesamte Woche in der Höhe von **EUR 158,-** nach dem Aufenthalt mit der nächsten Kostenanteilsvorschrift eingehoben wird.

Ich nehme zur Kenntnis, dass die **Teilnahme am gesamten Programm verpflichtend** ist.

Datum / Unterschrift

## Gesundheits-Aktiv-Woche (= GAW)

Die Gesundheits-Aktiv-Woche ist eine Maßnahme der Gesundheitsförderung.

Sie findet an **6 Standorten in Österreich** statt:

- Bad Tatzmannsdorf – Hotel Simon (Burgenland)
- Fügen – Hotel Kohlerhof (Tirol)
- Hintersee – Ebner's Wohlfühlhotel Gasthof Hintersee (Salzburg)
- Liebenau – Hotel Rockenschaub (Oberösterreich)
- St. Jakob im Walde – Landgasthof Pink (Steiermark)
- Steindorf am Ossiacher See – Hotel Ossiacher See (Kärnten)

**Termine:** November bis März, siehe Vorderseite

### **Inhalt bei jeder GAW:**

Gesunde, aktive Bäuerinnen und Bauern bekommen die drei Säulen der Gesundheit – Ernährung, Bewegung und seelisches Wohlbefinden - mit guten Vorträgen und sehr vielen praktischen Tipps und Übungen für zu Hause vermittelt. Beispiele sind: Gesundes Essen und Trinken, Gymnastik, Bewegung im Wasser, Nordic Walken, Entspannungsübungen, Stressvorbeugung, Fachsimpeln mit KollegInnen,... Basis- und Rahmenprogramm ist bei jeder GAW gleich.

Die Gesundheits-Aktiv-Wochen werden zu folgenden **Themenschwerpunkten** angeboten:

- **„Lebensstil und Vorsorge“: Gesundheit für Körper, Geist und Seele**  
Hier wird ein umfassender Überblick über einen gesunden Lebensstil und dessen Umsetzung zu Hause gegeben.
- **„Leistungsfähigkeit und Ausdauer“: Wir bewegen uns durch die Woche**  
Eine Woche mit Fitnesscheck samt Trainingsempfehlungen, Kennen lernen von verschiedenen Bewegungs- und Sportmöglichkeiten die zu Hause gut umsetzbar sind, Motivationstipps, Essen & Trinken für Arbeit und Sport,...
- **„Energie tanken und Kraft schöpfen“: Gestärkt in den Alltag**  
Inhalte sind: Kraftquellen finden, Ausgleich leben, Entspannungstechniken kennen lernen, Methoden um die Anforderungen im Alltag gut zu bewältigen, Unterstützungsangebote, richtig Essen und Bewegung für seelische Stärkung.
- **„Gewichtsmanagement“: Gewicht stabilisieren, abnehmen und halten**  
Umfassender Körper- und Fitnesscheck, richtig Essen und Trinken, Motivation, Ausdauer-, Krafttraining und Bewegung, Stressmanagement werden praktiziert und eingeübt, um für Jahre das Gewicht stabil zu halten bzw. richtig und dauerhaft abzunehmen. **Für Männer: „Fit für den Betrieb“**, **für Frauen: „Mein Gewicht im Griff“**. Nach ca. einem dreiviertel Jahr findet noch ein **3-tägiges Impulstreffen** „für's Dabeibleiben“ statt.
- **„FrauenSache“: „Cool“ und entspannt durch die Wechseljahre**  
Wissen um körperliche und psychische (altersbedingte) Veränderungen in den Wechseljahren, deren Akzeptanz und guter Umgang damit, z.B. durch unterstützende Ernährung, Körper- und Entspannungsübungen, „coole“ Tipps bei Hitzewallungen, Veränderung als Chance nutzen, Workshop mit Frauenärztin, positive Aspekte bewusst machen, Vorbeugung von Osteoporose, kleiner Körpercheck.

### **Voraussetzungen:**

- Aktive Bäuerinnen und Bauern, die in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung bei der SVB pflichtversichert sind. Keinen Anspruch haben Personen, die in der Pensionsversicherung mehrfach versichert und nicht bei der SVB krankenversichert sind sowie Personen, die bereits eine Eigenpension oder vergleichbare Leistung beziehen.
- Die Teilnehmenden müssen ein ganztägiges aktives Programm mitmachen können und wollen.
- Es dürfen keine Gesundheitsstörungen vorliegen, die eine Teilnahme am aktiven Programm in Frage stellen.
- Innerhalb der letzten 12 Monate vor Antragstellung muss eine Vorsorgeuntersuchung durchgeführt worden sein.
- Die GAW kann grundsätzlich 2 mal absolviert werden, weitere Teilnahmen in Abständen von 5 Jahren möglich.
- Das Programm der GAW ist für gesunde Menschen gestaltet und die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.
- Für GAW-Gewichtsmanagement: BMI über 25 und/oder Bauchumfang Frauen über 88 cm, Männer über 102 cm.
- Für GAW „FrauenSache – Cool durch die Wechseljahre“: Frauen ab 45 oder nach ärztlicher Vorgabe.

**Zuzahlung:** für die gesamte Woche mit Vollpension, samt Programm EUR 158,- inkl. Unterlagen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 01/79706-2336 oder unter [www.svb.at](http://www.svb.at)  
(Pfad: Vorsorge – Gesundheit – Gesundheitsangebote – Gesundheitsaktionen)