



**ANTRAG  
auf Auszahlung des Kostenzuschusses „SVA Gesundheitshunderter“  
Maßnahme der Gesundheitsförderung gemäß § 99b GSVG**

**Antragsteller(in)**

Vor- und Familienname	VSNR	Geburtsdatum · · ·
Adresse		Telefonnummer
Beruf/Art des Gewerbebetriebes		Anzahl d. Beschäftigten/ Mitarbeiter/-innen

Pflichtversicherung in der gewerblichen Krankenversicherung liegt vor (GSVG) ja    nein

Ich beantrage die Auszahlung des Kostenzuschusses „SVA Gesundheitshunderter“ und gebe nachstehend die entsprechend absolvierten Maßnahmen bekannt:

**Maßnahme I: Maßnahmen zur Qualifizierung gesundheitsförderlichen Verhaltens (Pflichtbereich)** **Kosten**    Euro

Art:  
Anbieter:

**Maßnahme II: Gesundheits-Check** **Kosten**    Euro

Art:  
Anbieter:

**Maßnahme III: Bewegung, Stressmanagement, Ernährung** **Kosten**    Euro

Art:  
Anbieter:

**Maßnahme IV: Ergonome Arbeitsplatzgestaltung, Arbeitsorganisation** **Kosten**    Euro

Art:  
Anbieter:

Als Nachweis der für Sie entstandenen Kosten sind die diesbezüglichen Rechnungskopien beizulegen.

Die Überweisung des Kostenzuschusses möge an die  
 obige Adresse  
 nachfolgende Bankverbindung  
 Bank BLZ Kontonummer erfolgen.

Ich erkläre, die Angaben wahrheitsgemäß gemacht zu haben und nehme zur Kenntnis, dass aufgrund unwahrer Angaben der zu Unrecht bezogene Kostenzuschuss zurückgezahlt werden muss.

-----  
Datum

-----  
Unterschrift des Versicherten



## INFORMATION zum SVA Gesundheitshunderter

### Einleitung

Gesundheit hängt von verschiedenen Faktoren ab. Gute und sichere Arbeitsgeräte sind genauso wesentlich wie ein positives Arbeitsklima, die richtige Arbeitsplatzgestaltung, optimale Arbeitsabläufe und die persönliche Gesundheitsförderung.

Ein wichtiger Bestandteil der SVA Gesundheitsoffensive "Fit zu mehr Erfolg" ist der SVA Gesundheitshunderter. Unternehmerinnen und Unternehmer sowie Pensionistinnen und Pensionisten sollen mit dieser freiwilligen Leistung der SVA motiviert werden noch mehr in ihre persönliche Gesundheit zu investieren, denn: "Vorsorgen ist besser als heilen".

Unternehmerinnen und Unternehmer sowie Pensionistinnen und Pensionisten können im Rahmen dieser Aktion von der SVA einen Kostenzuschuss von 100 Euro erhalten, wenn sie folgende Voraussetzungen erfüllen:

### Anspruchsvoraussetzungen/Kriterien

- Kostenzuschuss von **100 Euro** für alle in der gewerblichen Krankenversicherung pflichtversicherten Unternehmer/-innen und Gewerbepensionisten. Der Gesamtaufwand für die Aktivitäten rund um die Gesundheit (gesundheitsfördernden Maßnahmen) muss jedenfalls den Betrag von 100 Euro erreichen bzw. übersteigen. Der Kostenzuschuss von 100 Euro kann nur jedes zweite Kalenderjahr, höchstens jedoch zweimal innerhalb von 5 Jahren geleistet werden. **Liegen die finanziellen Aufwendungen unter 100 Euro, kann keine Auszahlung des Kostenzuschusses erfolgen.** Vorlage der bezahlten Rechnungskopien an das SVA GesundheitsService der für Sie zuständigen Landesstelle
- Absolvierung von mindestens 3 Aktivitäten (siehe unten)
- Davon mindestens ein Vortrag oder Seminar aus dem Bereich A („Pflichtbereich“)
- Leistungsinanspruchnahme bei qualifizierten Gesundheitsförderungspartnern

### Aktivitäten

Der in Aussicht gestellte Kostenzuschuss wird für die Durchführung und Inanspruchnahme nachstehender Aktivitäten unter Einhaltung bestimmter Mindestanforderungen gewährt.

Zum Beispiel: Vortrag/Seminar funktionelle Wirbelsäulengymnastik  
Nordic Walking  
Anschaffung der dazugehörigen Ausrüstung  
Autogenes Training

### Bereich A - Maßnahmen zur Qualifizierung gesundheitsförderlichen Verhaltens

- Vortrag/Seminar Betriebliche Gesundheitsförderung
- Vortrag/Seminar funktionelle Wirbelsäulengymnastik oder Rückenschule oder Rückenaufbauprogramm
- Vortrag/Seminar – Arbeitsabläufe und Prozesse, Teamarbeit, Handlungs- und Entscheidungsspielräume
- Vortrag/Seminar – Ausdauer-Kraft-Beweglichkeit, Trainingsempfehlungen, Trainingskalender, Gesundheitsvorträge
- Vortrag/Seminar – Ausdauer-Kraft-Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Gesundheitsvorträge
- Vortrag/Seminar – Stressbewältigung, Konfliktmanagement, Entspannungstechniken, Gesundheitsvorträge
- Vorträge/Seminare – Allgemeine Ernährungslehre, alternative Ernährungsform, Möglichkeiten zur Gewichtsreduktion, Gesundheitsvorträge
- Vortrag/Seminar zur Raucherentwöhnung/Raucher/-innenausstieg
- Teilnahme an Lerngruppen im Rahmen einer mehrtägigen Führungskräfte-schulung über BGF im Allgemeinen, Inhalte und Umsetzung BGF

### **Bereich B – Gesundheits-Check**

- Vorsorgeuntersuchung
- Fitness-Check mit Trainingsplanerstellung
- Beratung durch Vitalcoach
- Persönliche Lebensstilberatung

### **Bereich C - Bewegung**

- Kontrolliertes Cardiotraining
- Individueller Trainingsplan
- Ergometertraining
- Nordic Walking
- Gruppen- bzw. Einzeltraining im Fitnesscenter
- Anschaffung von Fitness- bzw. Trainingsgeräten

### **Bereich D - Stressmanagement**

- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Geführte Meditation
- Qi Gong, Thai Chi
- Autogenes Training

### **Bereich E - Ernährung**

- Kochseminar mit Schwerpunkt richtige Ernährung
- Ernährungsberatung
- Diätberatung
- Regelmäßige Teilnahme (mindestens 12 Wochen) am Schulungs- und Internetprogramm „Österreich wird leichter“

### **Bereich F - Ergonome Arbeitsplatzgestaltung**

- Anschaffung von Behelfen und Hilfsmitteln, die bei einer häufig sitzenden sowie bei wirbelsäulenbelastenden Tätigkeiten und beim Tragen und Heben von Lasten und schweren Gegenständen zur Vermeidung von Fehlhaltungen im Wirbelsäulenbereich führen.
- Bildschirmarbeitsplatz

### **Bereich G - Arbeitsorganisation/Arbeitsbedingungen**

- Rauchfreie Zonen am Arbeitsplatz
- Betriebliches Fitnesscenter
- Ruheräume

Bei der Durchführung/Inanspruchnahme der angeführten Leistungen bzw. Aktivitäten soll auf eine entsprechende Anbieterqualifikation Bedacht genommen werden. Die Gesundheitsanbieter sollten eine fachlich, qualifizierte Ausbildung absolviert haben. Nachstehend werden einige der in Frage kommenden Gesundheitsberufe angeführt:

- Mediziner/-innen, allenfalls mit entsprechender Zusatzausbildung
- Sportwissenschaftler/-innen
- Sport- und Gymnastiklehrer/-innen
- Physiotherapeuten/Physiotherapeutinnen, Fitnesslehrwarte
- Lizenzierte Übungsleiter/-innen
- Klinische und Gesundheitspsychologen/Gesundheitspsychologinnen
- Ernährungswissenschaftler/-innen
- Diätologen/Diätologinnen (vormals: Diätassistenten/Diätassistentinnen)
- Ärzte/Ärztinnen mit ÖAK-Diplom Ernährungsmedizin