



Kontakt

Tel.: 0561 785-10510

E-Mail: gesundheitsangebote@svlfg.de

Termine, Seminareinrichtungen und die Ansprechpartner finden Sie im Internet unter www.svlfg.de/gleichgewicht.

Herausgeber

Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70-72
34131 Kassel

Tel.: 0561 785-0

Fax: 0561 785-219000

E-Mail: poststelle@svlfg.de
www.svlfg.de



Die Aufsicht über die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau führt das Bundesversicherungsamt mit Sitz in Bonn (Adresse: Friedrich-Ebert-Allee 38, 53113 Bonn). USt-Ident-Nummer: DE264833463.



MIT UNS IM GLEICHGEWICHT



Gesundheit kompakt
Das Aktivprogramm
für Ihre Gesundheit

www.svlfg.de/gleichgewicht





Gönnen Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele eine Auszeit

Der berufliche Alltag in der grünen Branche ist geprägt durch körperlich beanspruchende Arbeit, einseitige Belastungen und Zwangshaltungen. Hinzu kommen verstärkter wirtschaftlicher Druck und zunehmende bürokratische Zwänge, die arbeitsbedingten Stress und psychische Belastungen mit sich bringen können.

Vor diesem Hintergrund bietet die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) ihren Versicherten einen branchenbezogenen Kompaktkurs an, bei dem sie sich erholen können und gleichzeitig aktiv etwas für ihre Gesundheit tun. Dabei stehen Prävention und Gesundheitsförderung im Mittelpunkt. Die Teilnehmer werden motiviert, Körper und Geist fit zu halten, und zu gesundheitsgerechten Arbeits- und Verhaltensweisen angeregt.

Bewegungsprogramm (zum Beispiel)

- Nordic Walking
- Aquafitness
- Wirbelsäulengymnastik

Stressbewältigung und Entspannung (zum Beispiel)

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

Abgerundet wird das Gesundheitsprogramm durch Kurseinheiten mit direktem Arbeitsbezug, wobei Präventionsmitarbeiter der SVLFG Möglichkeiten zur Vermeidung arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren aufzeigen.

Die SVLFG unterstützt Sie

Grundsätzlich kann jeder Versicherte der SVLFG am Aktivprogramm „Gesundheit kompakt“ teilnehmen. Sie benötigen keine ärztliche Verordnung. Einen Zuschuss können Versicherte der Landwirtschaftlichen Krankenkasse (LKK) beantragen.

Programmdauer und Eigenbeteiligung

Das Programm dauert vier Tage inklusive drei Übernachtungen.

Die Teilnehmer bezahlen die individuellen Unterkunfts- und Verpflegungskosten der Seminareinrichtung. Die Kosten für das Gesundheitsprogramm werden von der SVLFG übernommen, sofern im Kalenderjahr noch kein Primärpräventionskurs in Anspruch genommen wurde.

Weitere Informationen zu Gesundheit kompakt und zum Zuschuss finden Sie unter www.svlfg.de/gleichgewicht.