



Herausgeber

Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

34131 Kassel

Tel.: 0561 785-0

Fax: 0561 785-219009

E-Mail: poststelle@svlfg.de

www.svlfg.de



MIT UNS IM GLEICHGEWICHT





Schaffen Sie sich einen gesunden Ausgleich zum Alltag

Ihre Gesundheit ist Ihr wertvollstes Kapital. Stress und Belastungen gefährden Ihre Gesundheit. Schützen Sie sich, bevor Krankheiten als Folge von Fehlbelastungen auftreten.

Die SVLFG bietet Ihnen als Gesundheitsvorsorge Kurzkuren an. Unser Angebot ist für Sie besonders interessant, wenn Sie keine Zeit für mehrwöchige Kursprogramme haben. In verschiedenen Kurzeinrichtungen werden Aufenthalte mit drei bis sieben Übernachtungen und unterschiedlich zusammengestellten Gesundheitsprogrammen angeboten. Die Angebote entsprechen dem aktuellen „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbandes nach § 20 SGB V.

Gönnen Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele eine Auszeit. Die Präventionsangebote der Kurzkuren der SVLFG enthalten je nach Einrichtung z.B. folgende Gesundheitsprogramme:

Bewegungsprogramm

- Nordic Walking
- Herz-Kreislauf-Training
- Wirbelsäulengymnastik
- Muskelaufbautraining
- Rückenschule

Kursinhalte zur Stressbewältigung

- Autogenes Training
- Entspannungsübungen
- Stressbewältigungsmethoden

Ernährungsberatung

- gesunde Ernährung

Die Kurzkuren finden an verschiedenen Orten statt. Verbringen Sie ein paar entspannende Tage an der Ostsee oder im Alpenvorland. Sie können sich zwischen verschiedenen anerkannten Kurorten in ganz Deutschland entscheiden und verbringen die Kurzkuren in qualifizierten Einrichtungen.

Die SVLFG unterstützt Sie

Grundsätzlich kann jeder Versicherte an den Präventionskursen der Kurzkur teilnehmen.

Für Versicherte der Landwirtschaftlichen Krankenkasse/LKK gilt:

Für die von Ihnen geplante aktive Teilnahme an Präventionskursen im Rahmen der Kurzkur erfolgt durch die SVLFG als LKK eine vollständige Kostenübernahme der Präventionskosten. Eine Voraussetzung für die vollständige Kostenübernahme ist, dass Sie an mindestens 80 Prozent der Kurseinheiten teilgenommen haben. Die Bestätigung der Teilnahme wird durch eine Bescheinigung des Anbieters nachgewiesen.

Sie benötigen keine ärztliche Verordnung. Die Kostenübernahme der Kurskosten im Rahmen einer Kurzkur kann für LKK Versicherte einmal jährlich erfolgen, sofern die LKK Ihnen noch keine anderen Präventionskurse in diesem Jahr bezuschusst hat. Die Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe und andere Leistungen werden nicht von der LKK übernommen.

Weitere Informationen über die Kurzkuren der SVLFG finden Sie unter www.svlfg.de/lkk-kurz-kuren.