



Ansprechpartner

Telezentrum „Mit uns im Gleichgewicht“

Tel.: 0561 785-10512

E-Mail: Gruppenangebote@svlfg.de

Weitere Informationen finden Sie unter
www.svlfg.de/gleichgewicht.



Herausgeber

Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70-72
34131 Kassel

Tel.: 0561 785-0

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



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.

Was erwartet Sie?

- Bewegungsprogramme wie Nordic Walking, Aqua Fitness, Wirbelsäulengymnastik
- Stressbewältigungs- und Entspannungseinheiten wie 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.

Versicherte der Landwirtschaftlichen Krankenkasse (LKK) können einen Zuschuss zum Programm 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 Präventionskurs in Anspruch genommen wurde.

Weitere Informationen zu Gesundheit kompakt sowie zu einem möglichen Zuschuss finden Sie unter www.svlfg.de/ gleichgewicht.