
Gesundheit kompakt

Der berufliche Alltag in den grünen Berufen 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.

Kursinhalte

- Bewegungsprogramm (z. B. Nordic Walking, Aqua Fitness, Wirbelsäulengymnastik)
- Stressbewältigung und Entspannung (z. B. Autogenes Training, progressive Muskelentspannung)

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

Teilnahmevoraussetzungen

Sie sind bei der Landwirtschaftlichen Krankenkasse versichert und möchten etwas für Ihre Gesundheit tun.

Seminardauer und Kosten

Das Seminar 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.

Hinweis:

Wie bei allen Gesundheitskursen der Primärprävention muss an mindestens 80 Prozent der Kurseinheiten teilgenommen werden. Außerdem werden von der Krankenkasse innerhalb eines Kalenderjahres max. zwei Kurse der Primärprävention bezuschusst. Dazu zählen Gesundheitskurse vor Ort oder Kurzkuren der Landwirtschaftlichen Krankenkasse.

Die Teilnehmer an Gesundheit kompakt, die im aktuellen Kalenderjahr bereits Primärpräventionsangebote in Anspruch genommen haben, können zwar teilnehmen, müssen aber den Kostenanteil für das Gesundheitsprogramm selbst tragen.

Wann und wo finden Gesundheit kompakt – Kurse statt?

Termine, Seminareinrichtungen und die Ansprechpartner der SVLFG finden Sie auf unserer Internetseite (www.svlfgr.de/gleichgewicht). Telefonisch erreichen Sie uns unter 0561 785-10510 oder schicken Sie uns eine E-Mail (gesundheitsangebote@svlfgr.de).