

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.

Abgerundet wird das Gesundheitsprogramm durch Kurseinheiten mit direktem Arbeitsbezug. Mitarbeiter des Präventionsbereichs der SVLFG zeigen den Teilnehmenden Möglichkeiten zur Vermeidung arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren auf.

Wer kann mitmachen?

Grundsätzlich jeder, der bei der LKK versichert ist.

Was müssen Sie zuzahlen?

Der Teilnehmer-Eigenanteil setzt sich zusammen aus den individuellen Unterkunfts- und Verpflegungskosten (inkl. Kurtaxe) der Seminareinrichtung. Die Kosten für das Gesundheitsprogramm werden von der SVLFG übernommen, sofern im Kalenderjahr noch kein Primärpräventionskurs in Anspruch genommen wurde.

Abgerundet wird das Gesundheitsprogramm durch Kurseinheiten mit direktem Arbeitsbezug. Mitarbeiter des Präventionsbereichs der SVLFG zeigen den Teilnehmenden Möglichkeiten zur Vermeidung arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren auf.

Wer kann mitmachen?

Grundsätzlich jeder, der bei der LKK versichert ist.

Was müssen Sie zuzahlen?

Der Teilnehmer-Eigenanteil setzt sich zusammen aus den individuellen Unterkunfts- und Verpflegungskosten (inkl. Kurtaxe) der Seminareinrichtung. Die Kosten für das Gesundheitsprogramm werden von der SVLFG übernommen, sofern im Kalenderjahr noch kein Primärpräventionskurs in Anspruch genommen wurde.

Vor diesem Hintergrund bietet die SVLFG als landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK) ihren Versicherten einen viertägigen, branchenbezogenen Kompaktkurs in Seminareinrichtungen an, bei dem sie sich erholen können und gleichzeitig aktiv etwas für ihre Gesundheit tun. Dabei stehen Prävention und Gesundheitsförderung im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden werden motiviert, Körper und Geist fit zu halten und zu gesundheitsgerechten Arbeits- und Verhaltensweisen angeregt.

Was sind die Inhalte des Kurses?

- 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. Mitarbeiter des Präventionsbereichs der SVLFG zeigen den Teilnehmenden Möglichkeiten zur Vermeidung arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren auf.

Wer kann mitmachen?

Grundsätzlich jeder, der bei der LKK versichert ist.

Was müssen Sie zuzahlen?

Der Teilnehmer-Eigenanteil setzt sich zusammen aus den individuellen Unterkunfts- und Verpflegungskosten (inkl. Kurtaxe) der Seminareinrichtung. Die Kosten für das Gesundheitsprogramm werden von der SVLFG übernommen, sofern im Kalenderjahr noch kein Primärpräventionskurs in Anspruch genommen wurde.