

# Gesunde Wege zu einem besseren Leben.

Gesundheit & Wertvoll

VitalPlan Vorsorge- und Fitnesspaket



# Schritt für Schritt zum Erfolg.

Wir alle haben viele gute Vorsätze, wenn es um unsere Gesundheit geht: Mehr bewegen, gesünder essen, nicht rauchen. Klingt anstrengend und im Alltagsstress vergessen wir oft, auf uns zu achten. Erschöpfung, Übergewicht, gesundheitliche Beschwerden wie Bluthochdruck, Gelenkschmerzen, Schlafstörungen und vieles mehr machen uns zu schaffen.

Der UNIQA VitalPlan zeigt mit sinnvollen und abwechslungsreichen Angeboten neue Wege auf. Wertvolle Serviceleistungen helfen, gute Vorsätze nicht aus den Augen zu verlieren. Gesund leben macht Spaß – wenn man weiß, wie es geht.

## 1. Die richtige Motivation zählt.

Wir lassen Sie nicht alleine. Unsere VitalCoaches sind ausgebildete Profis für Bewegung, Ernährung und mentale Fitness. Sie entwickeln gemeinsam mit Ihnen einen persönlichen Aktivitätenplan – Ihr innerer Schweinehund hat keine Chance mehr.

## 2. Wie gesund und fit sind Sie?

Wer gesund bleiben möchte, sollte seinen Gesundheitszustand regelmäßig überprüfen. Beim VitalCheck absolvieren Sie alle wichtigen Untersuchungen rasch und effizient unter einem Dach. Sie sparen zeitaufwendige Wege und lange Wartezeiten. Gesundheitliche Risikofaktoren können schneller erkannt und behandelt werden.

## 3. Gönnen Sie sich einen kleinen Urlaub.

Ob Wellness, sportliche Aktivität oder einfach nur Erholung pur. Nehmen Sie sich regelmäßig eine kleine Auszeit und genießen Sie entspannte Urlaubstage in einem unserer erstklassigen rund 200 VitalPlan Hotels. Sie werden begeistert sein und mit neuer Energie und frischem Schwung in den Alltag starten.





## UNIQA VitalPlan – 5 Topleistungen, die überzeugen.

### UNIQA VitalCoach

Pro Jahr können Sie 6 VitalCoach Einheiten beanspruchen. In der 1. Einheit analysiert der VitalCoach Ihre persönliche Situation und erstellt gemeinsam mit Ihnen einen Aktivitätenplan.

In den individuell abgestimmten Aktiveinheiten 2 bis 6 stehen gemeinsames Training, Ernährungstipps, Entspannungsübungen und vieles mehr auf dem Programm.

### UNIQA VitalCheck

Wir arbeiten mit Partnern in ganz Österreich zusammen und haben einen anspruchsvollen VitalCheck mit vielen aussagekräftigen Untersuchungen für Sie zusammengestellt. Er beginnt mit der genauen Auswertung der Blutprobe (z.B. Blutfette, Leberwerte etc.) und enthält Untersuchungen wie z.B. Ergometrie (Belastungs-EKG), Ultraschall von Oberbauch, Nieren und Halsschlagader oder Lungenfunktionstest. Damit bieten wir Ihnen höchsten medizinischen Standard.

### UNIQA VitalHotel

Wählen Sie aus rund 200 VitalPlan Hotels – das hochwertige und vielfältige Angebot wird auch Sie überzeugen.

Die wichtigsten Infos zu allen Hotels finden Sie in unserem VitalPlan Hotelkatalog auf [www.uniqa.at](http://www.uniqa.at).



### ☒ Med PLUS24service

Sie haben Fragen zum Thema Gesundheit? Unser Ärzteteam gibt telefonisch oder per E-Mail rasch Antwort. Ob Organisation einer ärztlichen Zweitmeinung, Vorsorge- oder Reisemedizin, Informationen zu Krankenhäusern oder Ärzten, Ernährungstipps oder Hilfsdienste – Sie bekommen schnell und einfach Unterstützung.

Diese Ärzte-Hotline für Gesundheitsfragen können Sie nutzen, so oft Sie wollen.

### ☒ Lifestyle DNA-Analyse

Auf Basis eines wissenschaftlich fundierten Gentests erfahren Sie, wie Sie sich bestmöglich individuell ernähren und bewegen, Gewicht reduzieren und Ihre Fitness verbessern.

Die Lifestyle DNA-Analyse können Sie einmal pro Vertragslaufzeit absolvieren.

### UNIQA MentalCoach\* von Mavie

Ihr MentalCoach unterstützt Sie, passende Lösungsansätze zu Themen wie z.B. private und berufliche Belastungen, Stress, Stärkung der eigenen Resilienz oder Selbstvertrauen zu finden. Digitale Selbsthilfeprogramme und regelmäßige Live-Events runden das Angebot ab. Die Mentalen Coaching Einheiten werden durch unsere Partnerin Mavie durchgeführt.

Aktion

Tipp

Buchen Sie anstelle der 6 VitalCoach Einheiten 4 MentalCoach Einheiten von Mavie. Das UNIQA Kundenservice unter +43 (0) 50677-670 informiert Sie gerne.

*\*Die Aktion UNIQA MentalCoach gilt bis auf Widerruf.*

## Wie oft können Sie die VitalPlan Leistungen beanspruchen?

Pro Kalenderjahr kann maximal eine Leistung abgerufen werden. Zur Auswahl stehen: VitalCoach, VitalCheck, Lifestyle DNA-Analyse oder VitalHotel.

- Die Lifestyle DNA-Analyse können Sie einmal pro Vertragslaufzeit absolvieren.
- VitalCheck oder VitalHotel können Sie alle 2 Kalenderjahre beanspruchen.
- Wählen Sie den VitalCoach, sind im nächsten Kalenderjahr wieder alle Leistungen verfügbar.

Das Med PLUS24service ist jederzeit verfügbar.

## Wie kommen Sie zu den Leistungen Ihres VitalPlans?

- Wenn Sie sich für VitalCoach, VitalCheck oder Lifestyle DNA-Analyse interessieren, dann melden Sie sich bitte beim UNIQA Kundenservice unter +43 (0) 50677-670.
- Auch das Med PLUS24service – Ihre Ärzte-Hotline für Gesundheitsfragen erreichen Sie unter dieser Telefonnummer.
- Alle Informationen zur Buchung Ihres VitalPlan Hotels finden Sie in unserem VitalPlan Hotelkatalog auf [www.uniqa.at](http://www.uniqa.at).



## So könnte Ihr persönlicher VitalPlan aussehen:

### Beispiel 1:

1. Jahr: VitalCoach
2. Jahr: VitalCoach
3. Jahr: VitalCoach
4. Jahr: VitalCoach

### Beispiel 3:

1. Jahr: VitalHotel
2. Jahr: keine Leistung
3. Jahr: VitalHotel
4. Jahr: keine Leistung

### Beispiel 5:

1. Jahr: Lifestyle DNA-Analyse
2. Jahr: keine Leistung
3. Jahr: VitalCheck
4. Jahr: keine Leistung

### Beispiel 2:

1. Jahr: VitalCoach
2. Jahr: VitalHotel
3. Jahr: keine Leistung
4. Jahr: Wahlweise VitalCoach, VitalCheck, Lifestyle DNA-Analyse, oder VitalHotel

### Beispiel 4:

1. Jahr: VitalCheck
2. Jahr: Keine Leistung
3. Jahr: VitalCoach
4. Jahr: Wahlweise VitalCoach, VitalCheck, Lifestyle DNA-Analyse oder VitalHotel

# Besser weiterdenken.



## Private Krankenversicherung im Spital

Für alle, die sich nach Unfall und Krankheit beste medizinische Versorgung im Spital und bei Ärzt:innen Ihres Vertrauens wünschen. Abhängig von Budget und Lebenssituation haben wir den passenden Versicherungsschutz für Sie.



## Mitnaschen im Vorteilsclub myUNIQA plus

Genießen Sie zahlreiche Vorteile wie Geld zurück bei Schadenfreiheit, persönliches Gutschriftkonto und vieles mehr. Jetzt UNIQA Beratungsteam kontaktieren und informieren!



## Etwas Gutes für sich tun – privater Unfallschutz.

Mit der UNIQA Unfallversicherung schließen Sie medizinische und finanzielle Versorgungslücken, ganz gleich, ob es sich um einen Freizeit- oder Berufsunfall handelt.

### Rund um die Uhr für Sie da!

[www.uniqa.at](http://www.uniqa.at) | +43 (0) 50677-670 | [info@uniqa.at](mailto:info@uniqa.at)

**myUNIQA Kundenportal:** Jederzeit Verträge einsehen, Schäden und Rechnungen einreichen und vieles mehr. Jetzt auch als App!

Sind Sie schon myUNIQA Kund:in?  
Sind Ihre Kundendaten aktuell?  
**Aktualisieren Sie jetzt gleich**



Diese Werbeunterlage ist eine unverbindliche Erstinformation. Sie stellt kein Angebot, keine Beratung und keine individuelle Empfehlung dar. Die wesentlichen Produktinformationen finden Sie im Produktinformationsblatt auf [www.uniqa.at](http://www.uniqa.at).

### Wir sind in Ihrer Nähe!

Gerne für Sie da:

Alle Produktdetails entnehmen Sie bitte Ihrem Versicherungsantrag, der Polizze und den Bedingungen. Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten. Stand: Mai 2024