



WER LÄNGER GESUND LEBEN WILL, FÄNGT AM BESTEN JETZT DAMIT AN!



»Vorsorge Aktiv« - Gesundheit für mich

HAND AUFS HERZ: Wie ist es um Ihren Lebensstil bestellt? Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut? Gibt es bereits ein Herz-Kreislauf-Risiko? Gewohnheiten zu ändern und den Alltag gesünder zu gestalten, ist nicht immer einfach ...

Das Programm "Vorsorge aktiv" unterstützt Sie in den 3 Bereichen Bewegung, Ernährung und Mentale Gesundheit

- 24 Einheiten pro Bereich
- Begleitung durch ein professionelles Betreuerteam
- Teilnahmekosten: 99,- (oder 84,- wenn der Wohnort eine Gesunde Gemeinde ist)
+ 100,- Kautio (wird nach 60%iger Teilnahme in allen 3 Bereichen rückerstattet)

Dazu gibt es einen **unverbindlichen Info-Abend** mit Elke Springer der Termin wird noch bekanntgegeben.

Bei Interesse bitte anmelden: Elke Springer, 0676/85872 34 5 35, elke.springer@noetutgut.at



noetutgut.at/vorsorge-aktiv



»Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich

Mit dem »tut gut«-Programm
können Sie Ihren Lebensstil positiv verändern!

.....

»Vorsorge Aktiv« richtet sich an Erwachsene aus Niederösterreich mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Übergewicht, Bluthochdruck, etc.), die ihren Lebensstil nachhaltig ändern möchten.

-  **24 Einheiten pro Bereich**
Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit
-  **Begleitung durch ein professionelles Betreuerteam**
-  **Angebot direkt in Ihrer Gemeinde**
-  **Wöchentliche Termine in der Gruppe**
-  **Empfehlung durch praktische/n Ärztin / Arzt**
-  **Teilnahmekosten: 99,- Selbstbehalt + 100,- Kautions**
Rückerstattung der Kautions bei mind. 60% Anwesenheit pro Bereich

