



»Vorsorge Aktiv« - Gesundheit für mich

Unsere Gesundheit hängt stark davon ab, wie wir leben und arbeiten. Dazu gehört natürlich Essen und Trinken, aber auch alles, was unseren Alltag ausmacht.

Das Verhalten zu ändern, ist nicht immer einfach! Das Programm »Vorsorge Aktiv« unterstützt Sie, Ihre Lebensgewohnheiten langfristig positiv zu verändern. In einer Gruppe von 8 bis 15 Personen werden Sie von Expertinnen und Experten aus den drei Bereichen Bewegung, Ernährung und Mentale Gesundheit direkt in Ihrer Heimatgemeinde oder in Ihrer näheren Umgebung begleitet.

24 Einheiten pro Bereich - 72 Stunden für MICH

»Tut gut!« ist eine Initiative des Landes Niederösterreich.

Das Programm richtet sich an Erwachsene aus Niederösterreich, bei denen ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen festgestellt wird. Die Teilnahme am Programm ermöglicht es, einerseits die Risikofaktoren zu senken und andererseits die Lebensqualität zu erhöhen.

Nur € 99,- pro Teilnehmerin bzw. Teilnehmer für den gesamten Kurs + € 100,- Kautions. Teilnehmende Personen aus »Gesunden Gemeinden« erhalten eine Vergünstigung von € 15,-

Ihre Ansprechpartnerin:
Mag. Susanne Vorstandlechner
Tel. Nr.: 0676/ 858 723 4536
Email.: susanne.vorstandlechner@noetutgut.at

www.noetutgut.at