



»Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich

Machen Sie den ersten Schritt in ein gesünderes, aktiveres Leben!

Will man etwas verändern, ist das oft leichter gesagt als getan! Das Programm »Vorsorge Aktiv« unterstützt Sie dabei, Ihren Lebensstil langfristig gesünder zu gestalten

Betreuung: bis zu 9 Monate

Gruppe: bestehend aus 8-15 Personen

Inhalte: **BEWEGUNG**, **ERNÄHRUNG** und **MENTALE GESUNDHEIT** - je 24 Stunden pro Bereich

Zielgruppe: Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher ab 18 Jahre mit Übergewicht und erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B.: Bluthochdruck)

**24 Einheiten pro Bereich -
72 Stunden für MICH**

Teilnahmekosten:

€ 99,- pro Teilnehmerin bzw. pro Teilnehmer für den gesamten Kurs + € 100,- Kautions

Die Kautions wird rückerstattet, wenn pro Bereich mindestens 60% Anwesenheit erreicht wurden. Wenn Sie aus einer »Gesunden Gemeinde« der Initiative »Tut gut!« kommen, erhalten Sie zusätzlich eine Vergünstigung von € 15,-!

Informieren Sie sich bei:

Regionalkoordinator
Gerhard Rötzer
0676 8587 2345 33
gerhard.roetzer@noetutgut.at

**Wir legen Ihnen
»Vorsorge Aktiv«
ans Herz!**

Infos am Gemeindeamt