



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

## „Vorsorge Aktiv“-Gesundheit für mich

Das Programm richtet sich an Erwachsene aus Niederösterreich mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die ihren Lebensstil nachhaltig ändern möchten. „Vorsorge Aktiv“ baut auf den **drei Säulen der Gesundheit - Bewegung, Ernährung sowie mentale Gesundheit** - auf und findet direkt in Ihrer Gemeinde statt. Die Kosten für eine Kursteilnahme belaufen sich auf 99€ für 72 Einheiten.

Vortrag mit OA Dr. Rudolf Paumann, MSC

**FIT ein LEBEN lang!**

Im Anschluss – Infos zum Programm „Vorsorge Aktiv“ in ERTL

**Mittwoch, 07. Dezember 2022, 19:00 Uhr**

Gasthaus Lohnecker, Hauptplatz 12, 3355 Ertl

Mag Ulrike Brandstetter, Regionalkoordinatorin – 0676/858 70 345 37



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)



[www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv](http://www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv)