



# »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,- Kautio

Die Kautio wird rückerstattet, wenn pro  
Bereich mindestens 60% Anwesenheit er-  
reicht 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!**



**kostenloser Infoabend  
Mi 20.März 20Uhr  
Gemeindeamt Oberndorf**