



# »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,- Kaution

Die Kaution 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!**



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