



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

»Vorsorge Aktiv« - Gesundheit für mich

HAND AUFS HERZ: Wie ist es um Ihren Lebensstil bestellt? Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut? Gibt es bereits ein Herz-Kreislauf-Risiko? Gewohnheiten zu ändern und den Alltag gesünder zu gestalten, ist nicht immer einfach ...

Am Montag, dem 24. Jänner 2022 findet um 19.00 Uhr eine kostenlose Informations-Veranstaltung zum Kurs "Vorsorge Aktiv" im Sitzungssaal des Dorfhauses statt.

Ziel dieses Kurses ist nicht eine kurzfristige Gewichtsabnahme, sondern eine nachhaltige Umstellung Ihrer Gewohnheiten, die Sie zu mehr Gesundheit führen.

Melden Sie sich mit Freunden oder Verwandten an, es sind auch Teilnehmer aus anderen Gemeinden möglich!

Wer länger gesund leben will, fängt am Besten JETZT damit an!



»Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich

Mit dem »tut gut«-Programm
können Sie Ihren Lebensstil positiv verändern!

»Vorsorge Aktiv« richtet sich an Erwachsene aus Niederösterreich mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Übergewicht, Bluthochdruck, etc.), die ihren Lebensstil nachhaltig ändern möchten.

- 👉 **24 Einheiten pro Bereich**
Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit
- 👉 Begleitung durch ein professionelles Betreuerteam
- 👉 Angebot direkt in Ihrer Gemeinde
- 👉 Wöchentliche Termine in der Gruppe
- 👉 Empfehlung durch praktische/n Ärztin / Arzt
- 👉 **Teilnahmekosten: 99,- Selbstbehalt + 100,- Kaution**
Rückerstattung der Kaution bei mind. 60% Anwesenheit pro Bereich

