



# 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 ...

### Programmvorstellung

am 21. Oktober 2021 um 18 Uhr

im Gemeindezentrum, Dr. Dolpstr. 2, 2511 Pfaffstätten

*Informieren und melden Sie sich an bei:*

Monika Kronaus  
0676/858 72 34532

Uschi Fembek-Gruber  
0676 / 66 79 438



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



# »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 Betreuersteam
- 👍 Angebot direkt in Ihrer Gemeinde
- 👍 Wöchentliche Termine in der Gruppe
- 👍 Empfehlung durch praktische/n Ärztin / Arzt
- 👍 Teilnahmekosten: 99,- Selbstbehalt + 100,- Kautions  
Rückzahlung der Kautions bei mind. 60% Anwesenheit pro Bereich

