



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.

unverbindlicher INFO-ABEND:

15. Sept. 2022 um 18:00 Uhr

Salus & Forma GmbH

2020 Hollabrunn, Josef Weislein-Str. 18

Kursstart:
10.10.22

Anmeldung: Elke Springer, 0676/858 70 34535, elke.springer@noetutgut.at



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv



„Vorsorge Aktiv“- Gesundheit für mich

Mit dem „Tut gut!“-Programm können Sie
Ihren Lebensstil positiv verändern!

- 👍 **24 Einheiten pro Bereich**
Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit
- 👍 **Begleitung durch ein professionelles Expertenteam**
- 👍 **Intensive Betreuung bis zu 9 Monate**
- 👍 **Angebot direkt in Ihrer Gemeinde**
- 👍 **Wöchentliche Termine in der Gruppe**
- 👍 **Empfehlung durch praktische/n Ärztin / Arzt**
- 👍 **Teilnahmekosten: 99,- für den gesamten Kurs**



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv