



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

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



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv

Kursstart:
10.10.22



„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

