



## »Vorsorge Aktiv« – Gesundheit für mich

**Unsere Gesundheit hängt stark davon ab, wie wir leben und arbeiten. Dazu gehört natürlich Essen und Trinken, aber auch alles, was unseren Alltag ausmacht.**

Das Verhalten zu ändern, ist nicht immer einfach! Das Programm »Vorsorge Aktiv« unterstützt Sie dabei, Ihre Lebensgewohnheiten langfristig und positiv zu verändern. In einer Gruppe von 8 bis 15 Personen werden Sie von Expertinnen und Experten aus den drei Bereichen Bewegung, Ernährung und Mentale Gesundheit direkt in Ihrer Heimatgemeinde oder in Ihrer näheren Umgebung begleitet. Das Programm richtet sich an alle Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher über 18 Jahre, bei denen ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Übergewicht) festgestellt wird. Die Teilnahme am Programm ermöglicht es einerseits, die Risikofaktoren zu senken, und andererseits, die Lebensqualität zu erhöhen.

**24 Einheiten pro Bereich – 72 Stunden für MICH**  
Nur € 99,- pro Teilnehmerin bzw. Teilnehmer für den gesamten Turnus + € 100,- Kaution. Die Kaution wird nach mind. 60%iger Teilnahme pro Bereich rückerstattet. Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus »Gesunden Gemeinden« der Initiative »Tut gut!« wird eine Vergünstigung von € 15,- gewährt.

Informieren Sie sich bei: **Gerhard Rötzer**  
0676 8587 2345 33

### NÄCHSTER INFOABEND:

**Mo. 26. Nov. 19.30Uhr**  
**GH - Luger, Josefhof Wang**