



MIT AUSREDEN VERBRENNT MAN KEINE KALORIEN!

„Vorsorge Aktiv“
Unser Gesundheitsprogramm

INFOABEND

Dienstag, 2. April 2024, 19:00 Uhr

Sitzungssaal, Rathaus

Wiener Str. 12, Sieghartskirchen

Katharina Garzon, "Vorsorge Aktiv"-Beraterin

0676/858 70 34 517

katharina.garzon@noetutgut.at



gesund.leben.tut.gut



noetutgut.at/vorsorge-aktiv



„Vorsorge Aktiv“

**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.

-  **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