



## „Vorsorge Aktiv“ – unser Gesundheitsprogramm

„Vorsorge Aktiv“ richtet sich an Erwachsene aus Niederösterreich mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die ihren Lebensstil nachhaltig ändern möchten. Das Programm baut auf den drei Säulen der Gesundheit - Ernährung, Bewegung und Mentale Gesundheit - auf.

### Auf einen Blick:

- Hochwertiges Angebot zur Gesundheitsförderung direkt in Ihrer Gemeinde
- Begleitung durch ein professionelles Betreuerenteam bis zu 9 Monaten
- Wöchentliche Termine in der Gruppe mit 8 – 15 Personen
- 24 Einheiten pro Bereich  
Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit

### Wer kann teilnehmen?

Erwachsene aus Niederösterreich mit einem oder mehreren Risikofaktoren:

- Übergewicht
- Erhöhter Bauchumfang
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus Typ 2
- Erhöhte Blutfettwerte

### Kosten:

€ 99,- für den gesamten Kurs.

Wird das Programm in einer "Gesunden Gemeinde" durchgeführt, reduziert sich der Selbstbehalt für die Teilnehmenden auf € 84,-.





### **Ablauf und Anmeldung:**

Die „Vorsorge Aktiv“-Beraterin bzw. der -Berater ist für die gesamte Planung und Organisation der Gruppen zuständig.

1. Wir bitten um Unterstützung bei der Bewerbung und Bereitstellung von Räumlichkeiten
2. Zur Teilnahme ist eine ärztliche Empfehlung notwendig („Rezept“ befindet sich in der Broschüre)
3. Anmeldung bei der „Vorsorge Aktiv“-Beraterin bzw. dem -Berater
4. Ein Kursstart ist ab 8 Teilnehmenden möglich

### **„Vorsorge Aktiv“ – Beraterinnen bzw. -Berater in Ihrer Nähe:**

#### Mostviertel:

##### **Christian Lotter**

Mobil: 0676/ 858 70 34533

Mail: christian.lotter@noetutgut.at

##### **Mag. Ulrike Brandstetter**

Mobil: 0676/ 858 70 34537

Mail: ulrike.brandstetter@noetutgut.at

#### NÖ-Mitte:

##### **Anna Speiser**

Mobil: 0676/ 858 70 34426

Mail: anna.speiser@noetutgut.at

##### **Anja Grünauer, BSc.**

Mobil: 0676/ 858 70 34538

Mail: anja.gruenauer@noetutgut.at

#### Waldviertel:

##### **Stefanie Mader-Wagner, BSc.**

Mobil: 0676/ 858 70 34534

Mail: stefanie.mader-wagner@noetutgut.at

#### Weinviertel:

##### **Elke Springer, MBA**

Mobil: 0676/ 858 70 34535

Mail: elke.springer@noetutgut.at

#### Industrieviertel:

##### **Monika Kronaus**

Mobil: 0676/ 858 70 34532

Mail: monika.kronaus@noetutgut.at

##### **Julia Past**

Mobil: 0676/ 858 70 34427

Mail: julia.past@noetutgut.at

