



VORSORGEaktiv

PROGRAMM ZUR NACHHALTIGEN LEBENSSTILÄNDERUNG

Das Programm »**VORSORGEaktiv**« unterstützt Sie in den Bereichen **Bewegung, Ernährung** und **Mentale Gesundheit** bis zu neun Monate, um Ihre Lebensgewohnheiten langfristig positiv zu verändern. Ein interdisziplinäres Team, bestehend aus ÄrztInnen, SportwissenschaftlerInnen und PhysiotherapeutInnen, ErnährungswissenschaftlerInnen und DiätologInnen sowie GesundheitspsychologInnen bzw. einer Person mit psychotherapeutischer Ausbildung, begleitet Sie auf Ihrem Weg.

Wer kann teilnehmen?

Die Teilnahme ist für alle NiederösterreicherInnen über 18 Jahre im Anschluss an die Vorsorgeuntersuchung und auf Empfehlung der Ärztin oder des Arztes möglich.

Teilnahmekosten

Der Kurskostenanteil für die TeilnehmerInnen beträgt für das gesamte Programm: **€ 99,-** (+ Kautions € 100,-). Die Kautions wird bei Teilnahme an mind. 60% der Kurstermine (am Ende des Kurses) zurückerstattet. TeilnehmerInnen aus »Gesunden Gemeinden« der Initiative »Tut gut!« wird eine Vergünstigung von **€ 15,-** gewährt.

Informationen zur Anmeldung:

Bei ausreichendem Interesse wird die Stadtgemeinde Schrems in Kooperation mit der Initiative Tut gut! einen Infoabend organisieren!



VORSORGEaktiv Regionalkoordinatorin

Verena Schindler, BA

Mobil: 0664 / 965 94 27

Email: Verena.Schindler@noetutgut.at

Weitere Informationen zur Anmeldung erhalten Sie unter der »tut gut«-Hotline 02742/226 55 oder auf www.noetutgut.at