



»Vorsorge Aktiv« - Gesundheit für mich in Tullnerbach

Immer mehr Menschen leiden heutzutage an Übergewicht, Bluthochdruck und an den Folgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie möchten langfristig Gewicht verlieren? Ihre Blutwerte verbessern? Oder sich einfach wohler fühlen?
Dann ist »Vorsorge Aktiv« genau das Richtige für Sie.

INFORMATIONSNABEND

Mittwoch, 26. August 2020, 18 UHR

Gemeindeamt Tullnerbach

- Das Programm unterstützt Sie in den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit und hilft, Ihre Lebensgewohnheiten dauerhaft positiv zu verändern
- Ein kompetentes Betreuersteam begleitet Sie 24 h pro Bereich, 6-9 Monate lang auf Ihrem Weg
- Teilnehmen können Personen ab 18 Jahren
- Teilnahmekosten: € 99,- pro TeilnehmerIn für den gesamten Kurs + € 100,- Kautions (Wenn Sie aus einer »Gesunden Gemeinde« der Initiative »Tut gut!« kommen, erhalten Sie zusätzlich eine Vergünstigung von € 15,-!)
- Bei 60 % Anwesenheit pro Bereich, wird die Kautions wieder rückerstattet

Ab 8 Anmeldungen startet ein »Vorsorge Aktiv«- Kurs in Tullnerbach!

Die Teilnahme am Programm ermöglicht einerseits das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken und andererseits die Lebensqualität zu erhöhen.

“Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern!“
(Sebastian Kneipp)

Informieren Sie sich gerne

Anna Speiser
Regionalkoordinatorin Vorsorge aktiv
Tel.: 0676/858 72 344 26
Email: anna.speiser@noetutgut.at

