



# »Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich

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 (z.B. Übergewicht, Bluthochdruck, etc.), die ihren Lebensstil nachhaltig ändern möchten.

-  **24 Einheiten pro Bereich**  
Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit
-  **Begleitung durch ein professionelles Betreuersteam**
-  **Angebot direkt in Ihrer Gemeinde**
-  **Wöchentliche Termine in der Gruppe**
-  **Empfehlung durch praktische/n Ärztin / Arzt**
-  **Teilnahmekosten: 99,- Selbstbehalt + 100,- Kautio**  
Rückerstattung der Kautio bei mind. 60% Anwesenheit pro Bereich

