



# MIT AUSREDEN VERBRENNT MAN KEINE KALORIEN!

**„Vorsorge Aktiv“**  
Unser Gesundheitsprogramm

## KURSSTART

### Anmeldung möglich!

**Montag, 7. April 2025, 18:00 Uhr**  
**Alte Volksschule, 3424 Wolfpassing**

Katharina Garzon, "Vorsorge Aktiv"-Beraterin  
0676/858 70 34 517 [katharina.garzon@noetutgut.at](mailto:katharina.garzon@noetutgut.at)



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)



[noetutgut.at/vorsorge-aktiv](https://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: € 84,- für den gesamten Kurs**



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)



[www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv](https://www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv)