„Vorsorge Aktiv“ NEUHOFEN/YBBS – Gesundheit für mich

„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 Betreuerteam 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 / Body Mass Index ab 25
- Erhöhter Bauchumfang
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus Typ 2
- Erhöhte Blutfettwerte

Kosten:

€ 99,- für den gesamten Kurs.
Teilnehmende aus „Gesunden Gemeinden“ erhalten eine Vergünstigung von € 15,-.

Infos:

Mag. Ulrike Brandstetter - 0676/858 70 345 37