



# WER LÄNGER GESUND LEBEN WILL, FÄNGT AM BESTEN JETZT DAMIT AN!

## „Vorsorge Aktiv“-Gesundheit für mich

Das Programm richtet sich an Erwachsene aus Niederösterreich mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die ihren Lebensstil nachhaltig ändern möchten. „Vorsorge Aktiv“ baut auf den **drei Säulen der Gesundheit - Bewegung, Ernährung sowie mentale Gesundheit** - auf und findet direkt in Ihrer Gemeinde statt. Die Kosten für eine Kursteilnahme belaufen sich auf 99€ für 72 Einheiten.

Nähere Infos bei: Michaela Gerstenmayer - Regionalkoordinatorin  
Mail: [michaela.gerstenmayer@noetutgut.at](mailto:michaela.gerstenmayer@noetutgut.at)  
Mobil: 0676/ 858 70 344 34



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



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