



„Vorsorge Aktiv“ – unser Gesundheitsprogramm

„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 Betreuerenteam 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
- Erhöhter Bauchumfang
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus Typ 2
- Erhöhte Blutfettwerte

Kosten:

€ 99,- für den gesamten Kurs.

Wird das Programm in einer "Gesunden Gemeinde" durchgeführt, reduziert sich der Selbstbehalt für die Teilnehmenden auf € 84,-.





Ablauf und Anmeldung:

Die „Vorsorge Aktiv“-Beraterin bzw. der -Berater ist für die gesamte Planung und Organisation der Gruppen zuständig.

1. Wir bitten um Unterstützung bei der Bewerbung und Bereitstellung von Räumlichkeiten
2. Zur Teilnahme ist eine ärztliche Empfehlung notwendig („Rezept“ befindet sich in der Broschüre)
3. Anmeldung bei der „Vorsorge Aktiv“-Beraterin bzw. dem -Berater
4. Ein Kursstart ist ab 8 Teilnehmenden möglich

„Vorsorge Aktiv“ – Berater in Ihrer Nähe:

Waldviertel:

Stefanie Mader-Wagner, BSc.

Mobil: 0676/ 858 70 34534

Mail: stefanie.mader-wagner@noetutgut.at

Bezirk Hollabrunn, Korneuburg, Tulln und nördlicher Bezirk St. Pölten-Land:

Mag. Mag. (FH), Dr. Katharina Garzon

Mobil: 0676/ 858 70 34517

Mail: katharina.garzon@noetutgut.at

Bezirk Melk, St. Pölten-Stadt und südlicher Bezirk St. Pölten-Land:

Christian Lotter

Mobil: 0676/ 858 70 34533

Mail: christian.lotter@noetutgut.at

Bezirk Mistelbach, Gänserndorf und Bruck an der Leitha:

Ing. Günther Böttger

Mobil: 0676/ 858 70 34539

Mail: guenther.boettger@noetutgut.at

Bezirk Amstetten und Scheibbs:

Mag. Ulrike Brandstetter

Mobil: 0676/ 858 70 34537

Mail: ulrike.brandstetter@noetutgut.at

Bezirk Neunkirchen und Wiener Neustadt:

Sarah Dietrich, BSc, MPH

Mobil: 0676/ 858 70 34532

Mail: sarah.dietrich@noetutgut.at

Bezirk Mödling und Baden:

Dominik Heinrich, BSc.

Mobil: 0676/ 858 70 34428

Mail: dominik.heinrich@noetutgut.at

