



## „Vorsorge Aktiv“

### Unser Gesundheitsprogramm



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



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



„Den Lebensstil langfristig positiv zu verändern und dadurch ein Mehr an Lebensqualität bis ins hohe Alter zu ermöglichen – das sind unsere Ziele mit ‚Vorsorge Aktiv‘ in Niederösterreich!“

*J. Mikl-Leitner*

Johanna Mikl-Leitner  
Landeshauptfrau

*L. Schleritzko*

Ludwig Schleritzko  
Landesrat

## „Vorsorge Aktiv“ – unser Gesundheitsprogramm

### Ihre Anleitung zu einem gesünderen Leben

Um den „inneren Schweinehund“ zu besiegen und den ersten Schritt in ein gesünderes Leben zu gehen, bedarf es in den meisten Fällen Unterstützung. Da trifft es sich gut, dass „Tut gut!“ das Programm „Vorsorge Aktiv“ in Niederösterreich anbietet.

- Schwerpunkte BEWEGUNG, ERNÄHRUNG und MENTALE GESUNDHEIT
- Regelmäßige Termine in der Gruppe
- Langfristige Begleitung durch ein professionelles Betreuer team
- Praxisnahe und alltagstaugliche Einheiten
- Angebot direkt in Ihrer Gemeinde bzw. in der näheren Umgebung



### Ziele:

- Langfristige Verbesserung der Lebensqualität
- Mehr Lebensjahre in Gesundheit
- Stärkung des Gesundheitsbewusstseins
- Motivation in der Gruppe
- Senkung von Risikofaktoren



*„Schenken Sie sich  
selbst Zeit“*

## Auf einen Blick ...

### Teilnahmevoraussetzungen:

- Teilnehmen können Erwachsene aus Niederösterreich, die ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen und ihren Lebensstil nachhaltig verändern möchten.
- Eingangsuntersuchung und Empfehlung (Rezept) durch die (Haus-)Ärztin bzw. den (Haus-)Arzt

### Dauer:

- Sie werden bis zu 9 Monate intensiv betreut

### Teilnahmekosten:

- € 99,- pro Person für den gesamten Kurs

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



**BEWEGUNG**  
24 Einheiten



**ERNÄHRUNG**  
24 Einheiten



**MENTALE  
GESUNDHEIT**  
24 Einheiten



## Ihr Weg zum Erfolg

### 1. Schritt: „Ich bin neugierig – ich schaue genauer hin“

- Unverbindliche „Vorsorge Aktiv“-Infoabende
- Infos auf [www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv](http://www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv)
- (Vorsorge-)Untersuchung bei Ärztin/Arzt
- Angebote der „Gesunden Gemeinde“/Gemeinde

### 2. Schritt: „Ich versuche es“

In einer Gruppe (8–15 Personen) begleiten Sie Expertinnen und Experten aus den drei Bereichen Schritt für Schritt auf Ihrem Weg zur persönlichen Lebensstiländerung.

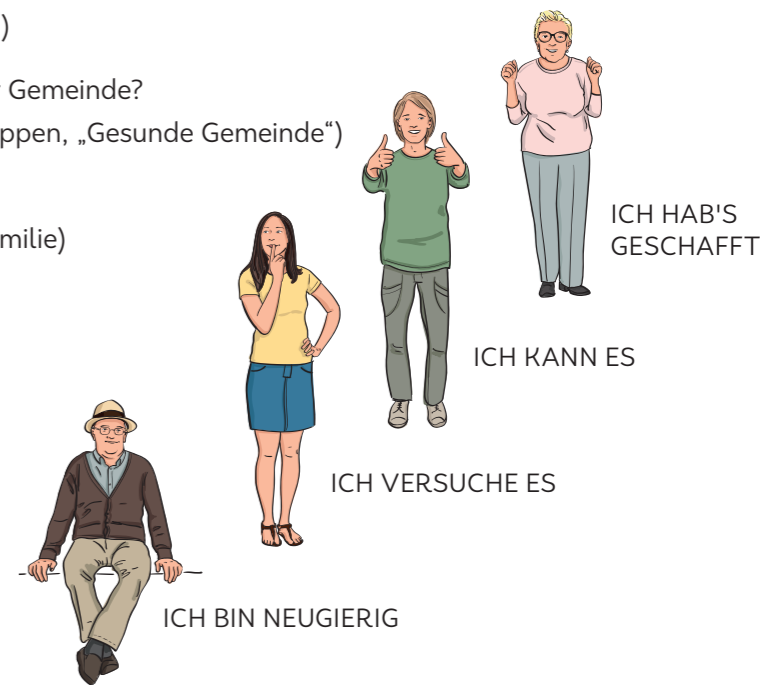
### 3. Schritt: „Ich kann es“

Selbstständige Umsetzung für einen dauerhaft gesünderen Lebensstil!

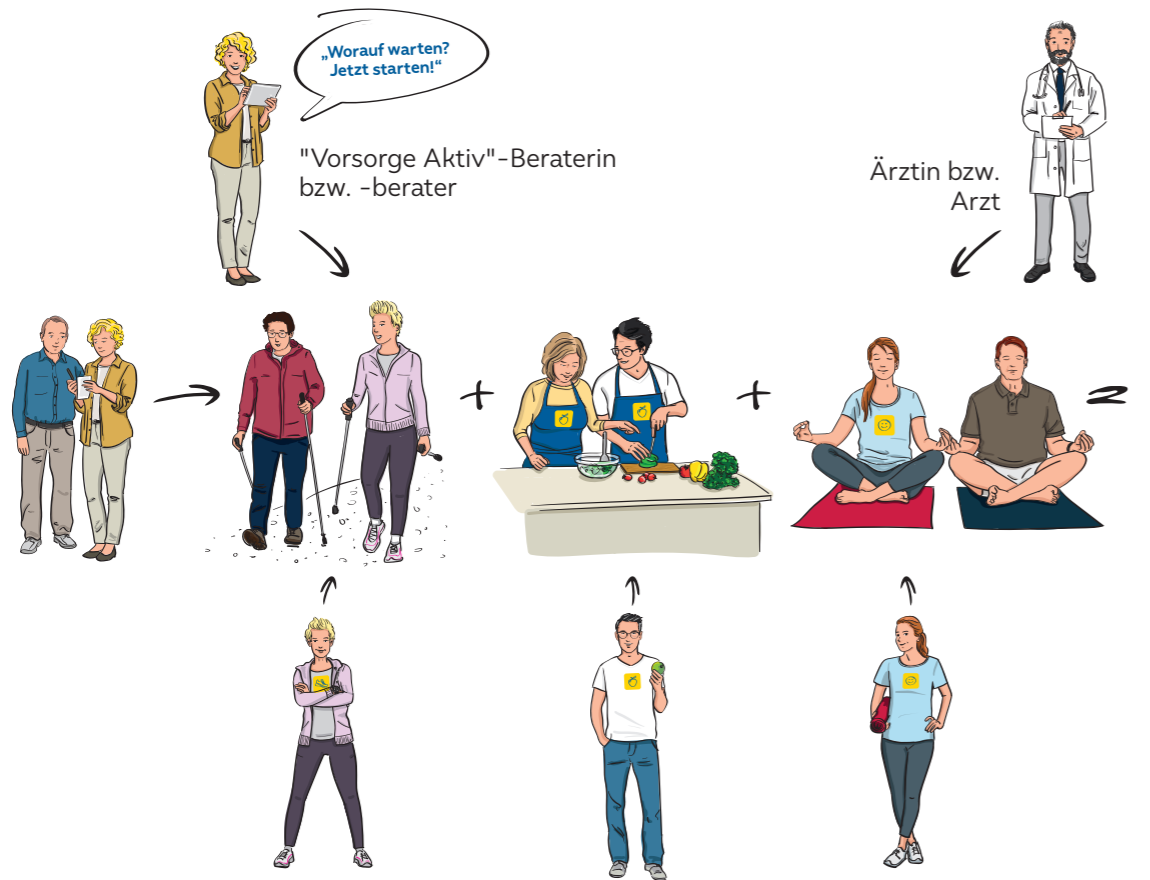


### 4. Schritt: „Ich habe es geschafft!“

- Was mache ich nach „Vorsorge Aktiv“?  
(z. B. „Vorsorge Aktiv“-Stammtisch)
- Welche Angebote gibt es in meiner Gemeinde?  
(z. B. Vereine, Nordic-Walking-Gruppen, „Gesunde Gemeinde“)
- Wie kann ich dranbleiben?  
(z. B. Motivation durch Freunde, Familie)



Dieses Team begleitet Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil:



Betreuerin bzw. Betreuer für „Bewegung“, „Ernährung“ und „Mentale Gesundheit“



## Bewegung

### 24 Einheiten zu je einer Stunde

- Kräftigung und Koordination
- Herz-Kreislauf-Training: Wandern, Nordic Walking usw.
- Je nach Standort/Wetterlage sind auch geblockte Einheiten möglich:
  - Wanderung
  - Fitness-Studio
  - Schwimmbad o. Ä.





## Ernährung

### 24 Einheiten zu je einer Stunde

- Tipps und Hintergrundinfos zu einer ausgewogenen Ernährungsweise
- Einfach im Alltag umsetzbar
- Mit vielen Rezepten und praktischen Ideen
- Individuell, angepasst an die Gruppe

### Wie sehen die Einheiten aus?

- Workshops
- Genussübungen und Verkostungen
- Gemeinsames Kochen und/oder Einkaufen



## Mentale Gesundheit

### 24 Einheiten zu je einer Stunde

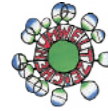
#### Mögliche Themen:

- Umgang mit Stress
- Entspannung
- Motivation und sich Ziele setzen
- Was hat es mit dem „inneren Schweinehund“ auf sich?
- Wie kann ich auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren?
- Wie kann ich mich selber motivieren?

### Wie sehen die Einheiten aus?

- Workshops und Übungen
- Gespräche und Gruppenspiele
- Praxisnah und individuell





Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“  
des Österreichischen Umweltzeichens,  
Berger Print GmbH, UW-Nr. 1079

Impressum: Herausgeber und Medieninhaber, für den Inhalt verantwortlich: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten; Fotos: „Tut gut!“, Roland Voraberger – Linse2, iStockphoto.com; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka (www.sul.at); Druckabwicklung: Berger Print GmbH, 3950 Gmünd, © April 2023

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urhebern sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urheber keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.



# „Vorsorge Aktiv“-Rezept

für IHRE Gesundheit



**BEWEGUNG**  
24 Einheiten



**ERNÄHRUNG**  
24 Einheiten



**MENTALE  
GESUNDHEIT**  
24 Einheiten

Bei Ihrer letzten ärztlichen Untersuchung am ..... wurde ein erhöhtes Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung festgestellt.

Daher empfehle ich Ihnen,

Frau/Herr .....,

die Teilnahme am Programm „Vorsorge Aktiv“. Machen Sie den ersten Schritt und starten Sie Ihren Weg zu einem gesünderen Lebensstil!



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



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



*„Mit Ausreden verbrennt  
man keine Kalorien!“*



Bequem anmelden unter:

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