



MIT AUSREDEN VERBRENNT MAN KEINE KALORIEN!

„Vorsorge Aktiv“
Unser Gesundheitsprogramm

INFOABEND

**Montag, 16.02.2026, 18:00 Uhr Gemeindeamt,
Gentzschgasse 1, 2763 Pernitz**

KURSSTART: ab Mitte März immer montags

Anmeldung ab sofort möglich!



Ines Linsenbolz, "Vorsorge Aktiv"-Beraterin
0676/858 70 34 538 ines.linsenbolz@noetutgut.at
oder Ingrid Rupprecht Gemeinde Pernitz 0676 4327642



gesund.leben.tut.gut



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



www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv