

Einfach.
Gesund.
Leben.

N
**GESUNDE
GEMEINDE**

www.gesundesnoe.at

VORSORGEaktiv 2012

VORSORGEaktiv ist ein Programm zur nachhaltigen **Lebensstiländerung**, das auf Bewegungs- und Ernährungsintervention aufbaut und speziell **gegen Herz-/Kreislauftrisikofaktoren** entwickelt wurde.

Das Programm startet mit einer Vorsorgeuntersuchung beim Gemeindefarzt Dr. Norbert Jarosch, wobei speziell auf die Risikofaktoren Übergewicht, erhöhter Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Wert gelegt wird.

Die Personen, die sich zum Programm **VORSORGEaktiv** anmelden, werden in einer Zeit von 6 Monaten von einer Physiotherapeutin im Bewegungsbereich und einer Diätologin im Ernährungsbereich begleitet und unterstützt ihren Lebensstil nachhaltig zu ändern.

Die **Teilnahmekosten** belaufen sich auf **€ 165,00** (€ 100,00 gelten als Kautions und werden nach einer 60 %igen Anwesenheit rückerstattet). Nach sechsmonatiger betreuter Phase gibt es eine Abschlussuntersuchung beim Gemeindefarzt.

Nützen Sie diese Gelegenheit, um Ihren Lebensstil nachhaltig zu ändern. Besiegen Sie in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten Ihren „inneren Schweinehund“ und beginnen Sie Ihre sportliche Karriere bzw. bauen Sie diese aus!



Auftaktveranstaltung wird Anfang April sein. Vorsorgeuntersuchungen können schon vorher in der Praxis Dr. Jarosch vereinbart werden.

Anmeldungen:

Beim Gemeindefarzt Dr. Norbert Jarosch Tel. 07435/8500 oder am Gemeindeamt Ernsthofen Tel. 07435/8450