Kursanmeldung
„Vorsorge Aktiv" – unser Gesundheitsprogramm

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Gesundheitsprogramm "Vorsorge Aktiv".
In 3 einfachen Schritten können Sie an einem Kurs teilnehmen:

- ✓ **Schritt 1:** Melden Sie sich über das **Onlineformular** an
- ✓ **Schritt 2:** Lassen Sie die **ärztliche Empfehlung** (siehe Rückseite) von Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt unterschreiben und senden Sie diese per E-Mail an Ihren „Vorsorge Aktiv"-Berater
- ✓ **Schritt 3:** Erst wenn Ihnen die „Vorsorge Aktiv" – Beraterin Agnes Gerstbauer die Freigabe gibt, überweisen Sie den unten angeführten Kursbetrag und senden Sie die **Zahlungsbestätigung** per E-Mail an Ihren „Vorsorge Aktiv" – agnes.gerstbauer@noetutgut.at

So melden Sie sich an:

Scannen Sie den nebenstehenden QR-Code mit Ihrer Kamera-App ein und klicken Sie auf den Link, der Ihnen angezeigt wird. Dadurch wird das Onlineformular geöffnet, bitte füllen Sie dieses aus und klicken auf Absenden.

AG

Alternativ dazu können Sie auch den angeführten Link in Ihrem Internetbrowser in der Adresszeile eingeben:
https://secure.dialog-mail.com/pf/480/d6F3V
Dadurch wird das Onlineformular geöffnet, bitte füllen Sie dieses aus und klicken auf Absenden.

Kursbeitrag

Wenn das Programm „Vorsorge Aktiv" in einer „Gesunden Gemeinde" durchgeführt wird, erfolgt die erstmalige Teilnahme gegen einen Selbstbehalt von 84 Euro. Bei einer wiederholten Teilnahme beträgt dieser 134 Euro.
Bei Durchführung in einer nicht "Gesunden Gemeinde" kostet die Erstteilnahme 99 Euro und die wiederholte Teilnahme 149 Euro.

Wir weisen darauf hin, dass der Selbstbehalt keine Lebensmittelkosten und ev. Eintritte inkludiert. Diese Kosten werden direkt mit dem Expertenteam verrechnet.

Bitte überweisen Sie den oben genannten Selbstbehalt nach Freigabe von Ihrem „Vorsorge Aktiv" – Beraterin Agnes Gerstbauer bis zum Kursbeginn auf das folgende Konto:

Tut Gut Gesundheitsvorsorge GmbH
Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten
Bankinstitut: Hypo NOE Landesbank f. NÖ Wien,
IBAN: AT84 5300 0061 5500 1605
BIC: HYPNATWW

Verwendungszweck:
VA – Gemeindename – Vor-& Nachname der teilnehmenden Person

Für Fragen steht Ihnen Ihr "Vorsorge Aktiv" Beraterin gerne zur Verfügung:
Agnes Gerstbauer, MSc. | 0676 858 70 34 532 | agnes.gerstbauer@noetutgut.at

Ärztliche Empfehlung

„VORSORGE AKTIV“

„Vorsorge Aktiv“ ist ein Gruppenprogramm und richtet sich an Erwachsene mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die ihren Lebensstil langfristig positiv verändern möchten.

Name: _____

Datum der Untersuchung: _____

Bei der Untersuchung wurde ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen festgestellt, daher empfehle ich Ihnen die Teilnahme am Programm „Vorsorge Aktiv“.

Stempel

Mit der ärztlichen Empfehlung wird bestätigt, dass mindestens einer der auf der Rückseite genannten Risikofaktoren vorliegt und die Person körperlich dazu in der Lage ist, aktiv am Programm teilzunehmen.

Teilnehmen können Erwachsene aus Niederösterreich mit mindestens einem **Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen**:

- Bauchumfang: Frauen >80 cm; Männer >94 cm
- BMI ab 25 kg/m²
- Erhöhte Blutzuckerwerte
- Erhöhter Blutdruck
- Erhöhte Blutfettwerte

Die Einheiten finden wöchentlich in einer Gruppe von 8-15 Personen unter professioneller Anleitung eines Expertenteams direkt in der Gemeinde statt.

Bewegung: Kraft- und Ausdauertraining, Gleichgewichts -und Koordinationsübungen

Ernährung: Gesunde und alltagstaugliche Ernährungsweise, Verkostungen, Kochkurs, Einkaufstraining

Mentale Gesundheit: Motivation, Ziele setzen, Umgang mit Rückschlägen, Stressbewältigung, Selbstakzeptanz und Selbstwirksamkeit

Weitere Infos

gesund.leben.tut.gut
www noetutgut.at/vorsorge-aktiv