



## »Vorsorge Aktiv«

Sie möchten langfristig Gewicht verlieren, beweglicher und gelassener werden?  
Ihre Blutwerte verbessern und Essgewohnheiten umstellen?  
Oder generell sich wohler und gesünder fühlen?

Am **4. Mai 2022** findet in der **Gesunden Gemeinde Alland** für alle Interessierten eine unverbindliche Informationsveranstaltung statt. Auch BürgerInnen der **Gemeinden Heiligenkreuz und Klausen-Leopoldsdorf** sind herzlich eingeladen!  
Start ist um **19:00 im Gemeindesaal** der Marktgemeinde Alland.

Wir bitten um Anmeldung unter [andreas.fischer@alland.gv.at](mailto:andreas.fischer@alland.gv.at).

Das Programm baut auf den drei Säulen der Gesundheit - Ernährung, Bewegung und Mentale Gesundheit - auf. Es hilft den teilnehmenden Personen, ihr Leben aktiver und gesünder zu gestalten. Ein fachliches Team begleitet die Teilnehmenden einmal pro Woche in einer Gruppe bestehend aus 8 bis 15 Personen. 6-9 Monate lang wird seitens »Tut gut!« intensiv unterstützt, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse. Bisher haben bereits über 7800 Menschen am Programm teilgenommen.

Kosten: € 99,00 Selbstbehalt + € 100,00 Kautio  
(Die Kautio wird nach mind. 60%iger Teilnahme pro Bereich retourniert). TeilnehmerInnen aus »Gesunden Gemeinden« der Initiative »Tut gut!« erhalten eine zusätzliche Förderung von € 15,00.

---

Kontaktdaten und mehr Infos: Julia Past, Regionale Gesundheitskoordinatorin  
0676 / 858 70 34427 [Julia.Past@noetutgut.at](mailto:Julia.Past@noetutgut.at)