



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“.



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 

