



Ärztin Dr. Karin Kurz, Ernährungsberaterin Andrea Miksch, Doris Anton, Barbara Haas, Silvia Kelterer, Renate Razenberger, Christine Klaus, Hermine Pichler, Gertrude Wenny, Hedwig Huber, Renate Berger, Rosemarie Lehner, Physiotherapeutin Susanne Bucher und Elisabeth Schörg haben das Vorsorge-Aktiv-Programm begonnen.

FOTO: LUH

Nächster Start im Jänner 2010

GESUNDHEIT / „Vorsorge Aktiv“ soll zur gesünderen Lebensweise verhelfen.

KORNEUBURG / Vor kurzem startete in Korneuburg das Vorsorge-Aktiv-Programm der Initiative „Gesundes Niederösterreich“. Dieses Programm dauert insgesamt ein halbes Jahr und soll die Teilnehmer dabei unterstützen, zu einer neuen, gesünderen Lebensweise zu finden. Dabei werden sie auch von einer Ärztin, einer Physiotherapeutin und einer Ernährungsberaterin unterstützt.

Einmal wöchentlich treffen sich die Teilnehmer und machen Bewegung wie Nordic Walking oder sanftes Training für die Muskulatur mit der Physiotherapeutin Susanne Bucher. Und ein zweites Mal pro Woche lernen sie, wie sich eine gesunde, ausgewogene Ernährung zusammensetzt und bekommen wertvolle Tipps für die Umstellung ihrer Essgewohnheiten von der Ernährungsberaterin Andrea Miksch.

„In Korneuburg haben sich sehr viele Personen für dieses Programm interessiert, sodass wir im Herbst mit zwei Gruppen starten konnten und im Jänner mit der nächsten Gruppe beginnen werden“, berichtet die Koordinatorin Andrea Miksch. Selbstverständlich findet dieses Programm unter ärztlicher Kontrolle und laufender Erfolgskontrolle statt. In Korneuburg erfolgt dies durch Dr. Karin Kurz.

DAS PROGRAMM

- Vorsorge Aktiv ist ein Programm zur nachhaltigen Lebensstiländerung. Andrea Miksch bietet das Vorsorge-Aktiv-Programm in Zusammenarbeit mit Dr. Karin Kurz und Susanne Bucher an.
- Voraussichtlich wird mit einer weiteren Gruppe im Frühjahr 2010 (maximal 15 Teilnehmer) gestartet.
- Weitere Informationen und Anmeldung bei Andrea Miksch, Tel.: 0676 55 63 594 oder office@gesunder-erfolg.at
- Homepage: www.gesunder-erfolg.at

★ Ein gesegnetes
Weihnachtsfest und
alles Gute für 2010

★ wünschen ★

**LAbg. Ing.
Hermann
Haller
und
das Team
der ÖVP-
Bezirkspartei**



*Frohe Festtage
und ein glückliches Jahr 2010
wünschen Ihnen*

Rechtsanwalt

Mag. Marius Garo

und Versicherungsmaklerin

Mag. Natascha Garo

2100 Korneuburg, Feldgasse 6
rechtsanwaltgaro@ra-garo.at
beratung@versicherung-garo.at