



VORSORGEaktiv

Programm zur nachhaltigen Lebensstilverbesserung

Das Gesunde Tulln bietet in Kooperation mit der Sportpraxis Tulln einen Halbjahreskurs zur nachhaltigen Lebensstiländerung - konzipiert und gefördert vom Gesunden NÖ - an!

Infoabend: 22. September 2011, 19.00 Uhr
Sportpraxis Tulln
Karl-Metz Gasse 4, 3430 Tulln

Kursstart: 03. Oktober 2011
Kursdauer: 6 Monate

Zielgruppe: Menschen mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen ab dem 19. Lebensjahr

Kursinhalte:

- 12 Einheiten á 120min zum Thema Ernährung durch eine Diätologin in Form von Theorie und Praxis (Ernährungsanalyse, Einkaufsschulung, Erstellung von Wochenplänen, Kochkurs, Verkostungen, etc.)
- 24 Einheiten á 60min Aktive Bewegungseinheit geleitet durch Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten

Kosten: €80,- pro Teilnehmer für den gesamten Turnus + €100,- Kautionsbetrag, welche nach ausreichender Teilnahme (60%) am Programm refundiert wird

Bitte um Voranmeldung:

dieSportpraxis Tulln

Johannes Blauensteiner

tel. +43 (0) 676 328 0055

email tulln@diesportpraxis.at

web www.diesportpraxis.at

