

Gesunde Lebensweise: Zehntausend Teilnehmer in „Vorsorge Aktiv“ gefeiert!

Das Programm „Vorsorge Aktiv“ hilft seit 17 Jahren Niederösterreicher:innen, gesündere Lebensstile zu entwickeln und Herzrisiken zu senken.



Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich - Ein bemerkenswerter Erfolg für das Gesundheitsprogramm „Vorsorge Aktiv“ in Niederösterreich: Derzeit nehmen bereits über 10.000 Menschen an diesem seit 17 Jahren bestehenden Programm teil, das Personen mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen unterstützt, ihren Lebensstil nachhaltig zu verbessern. Wie **OTS** berichtet, können alle über 18-Jährigen mit Risikofaktoren wie Übergewicht, hohem Blutdruck oder erhöhten Blutfettwerten teilnehmen und profitieren von einem Programm, das basierend auf Ernährung, Bewegung und mentaler Gesundheit ausgerichtet ist. Die zehntausendste Teilnehmerin, Manuela Mitterhofer aus St. Pölten, wurde kürzlich empfangen und hob die Bedeutung der Gruppenarbeit und

professionellen Unterstützung hervor.

Das Konzept von „Vorsorge Aktiv“ kombiniert wöchentliche Bewegungseinheiten, Kochkurse und Entspannungsübungen über einen Zeitraum von bis zu neun Monaten. Dank moderater Kosten von nur 99 Euro wird dabei ein einfacher Zugang zur Gesundheitsförderung gewährleistet. Neben der bereits hohen Teilnehmerzahl sorgt das Programm auch für eine positive Resonanz unter den Übungsleitern; die Akzeptanz des dazugehörigen AlltagsTrainingsProgramms (ATP) ist ebenfalls bemerkenswert, wie gesund-aktiv-aelter-werden.de feststellt. Über die Hälfte der Befragten bewertete die Kursinhalte als sehr gut und weitere 40 Prozent als gut. Die Durchschnittsnote liegt bei 1,48, was auf eine hohe Zufriedenheit hinweist.

Kursinhalte und Integration ins Alltagsleben

Die durchgeführten Kurse haben das Potenzial, sich gut in das tägliche Leben der Teilnehmenden zu integrieren, während die Übungsleiter betonen, dass das Leiten der Kurse ihnen Freude bereitet hat und sie gerne erneut einen ATP-Kurs durchführen würden. Die positiven Rückmeldungen und die breite Akzeptanz schaffen eine solide Grundlage für die bundesweite Umsetzung des ATP und zeigen, dass innovative Gesundheitsansätze auf großes Interesse stoßen. Die Verbindung zwischen „Vorsorge Aktiv“ und dem ATP ist entscheidend, um langfristig eine erfolgreiche Gesundheitsförderung in der Bevölkerung sicherzustellen.

Details	
Ort	Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich
Quellen	• www.ots.at • www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at