

Abschluss „Vorsorge AKTIV“ in Fels am Wagram

So schnell kann ein halbes Jahr vergehen!

Am Dienstag 22. April starteten zwölf motivierte Felserinnen und Felser mit dem Programm Vorsorge AKTIV der niederösterreichischen Gesundheitsförderungs- und Vorsorge GmbH „Tut gut!“.

Ein herzliches Dankeschön an alle zuständigen ReferentInnen - die „Tut gut!“ Mitarbeiterin Mag.^a Mag (FH), Dr. Katharina Garzon, die Ernährungsberaterin Mag. Bettina Vogler, MSc und unsere Mentaltrainerin Petra Rafeseder, BSc sowie unseren motivierten Sportwissenschaftler aus Seebarn Mag, Günter Steiner für die großartige Betreuung!

Zahlreiche Seminare zu den Themen mentale Gesundheit und gesunde Ernährung sowie viele, mehr oder weniger anstrengende sportliche Aktivitäten später, fühlten sich die teilnehmenden Felserinnen und Felser beim Beenden des Lebensstiländerungsprogramms ausnahmslos alle sehr viel fitter und einige Kilos leichter.

Die insgesamt 72 Stunden im letzten halben Jahr mit den drei Betreuern haben sich für alle bezahlt gemacht. Die Teilnehmenden konnten sehr viel lernen, hatten aber miteinander auch ganz viel Spaß, was so manche schweißtreibende Sporteinheit leichter erträglich machte.

Zum Abschluss dieses tollen Programms am 21. Oktober organisierte unsere Regionale Gesundheitskoordinatorin GGR Sabine Treml, die auch selbst daran teilgenommen hat, einen gemeinsamen Besuch beim Heurigen.



Dort wurde die Gruppe von unserem Bürgermeister Mag. Hannes Zimmermann überrascht, der sich sehr für das absolvierte Programm interessierte. Bei einer leckeren Jause und guten Weinen konnten alle Fragen ausführlich beantwortet werden. Es wurden noch einmal ausgiebig Erinnerungen ausgetauscht und Pläne für die weitere Zukunft geschmiedet.

Denn die mittlerweile sehr zusammengeschweißte Gruppe wird sich auch zukünftig einmal im Monat treffen. Im Haus des Miteinanders wird es gemeinsame Kochabende und andere Aktivitäten geben.

**GESUNDES
FELS AM WAGRAM**

