



**DER BESTE
GRUND
FÜR XUND.**

Gesund und aktiv

Stärken Sie jetzt mit einem Gesundheitsvorsorge Aktiv-Aufenthalt Ihre Gesundheit!

Die GVA ist das Nachfolgeprogramm der klassischen Kur. Hier steht die aktive Veränderung Ihres Lebensstils und eine nachhaltige Verbesserung Ihrer Gesundheit im Fokus. Gesundheitsvorsorge Aktiv ist sowohl für Berufstätige, als auch für Personen im Ruhestand geeignet und kann durch den modularen Aufbau an die individuellen Bedürfnisse des:der Patienten:Patientin angepasst werden.

Das Therapieprogramm umfasst:

BASISMODUL

- erhalten alle Patient:innen
- umfasst Heilgymnastik, med. Trainingstherapie (Ergometer), Kraft/Sensomotoriktraining und Entspannungstrainings
- bei Bedarf auch Raucherberatung

AUFBAUMODUL „Bewegung Motivation“

- ideal für Patient:innen, die wenig Erfahrung mit Bewegung und Sport haben
- fokussiert darauf, Vorbehalte abzubauen und Freude an körperlicher Aktivität zu finden



AUFBAUMODUL „Bewegung Optimierung“

- geeignet für alle Patient:innen, die regelmäßig Sport betreiben
- hilft Kenntnisse bei Umsetzung und Gestaltung zu vertiefen und zu verbessern



AUFBAUMODUL „Mentale Gesundheit“

- entwickelt für Patient:innen, die hohen psychischen Belastungen ausgesetzt sind
- unterstützt bei Herausforderungen im Privat- und/oder Berufsleben



Wie profitieren Sie davon?

Die Gesundheitsvorsorge Aktiv im Moorheilbad Harbach:

- lindert Beschwerden im Bewegungs- und Stützapparat
- stärkt Ihre persönliche Fitness
- verbessert die mentale Gesundheit nachhaltig
- unterstützt dabei, sportliche Aktivitäten und gesunde Ernährung eigenverantwortlich in den Alltag einzubinden
- bildet die Basis für viele gesunde Lebensjahre

Es geht nicht nur darum älter, sondern gesünder älter zu werden.

Der beste Grund, jetzt damit zu starten!

Wenden Sie sich für die Antragstellung an Ihren: Ihre Arzt:Ärztin und geben Sie Ihren Wunschort am Antrag an!

Moorheilbad Harbach
3970 Moorbad Harbach
Tel.: +43 (0)2858/5255-1620
www.moorheilbad-harbach.at