

12. August 2020

### 20 Jahre „Vorsorge Aktiv Junior“

#### **LR Eichtinger: „Gesundheitsförderung beginnt im Kindesalter – ab sofort laufen die Kurse für Kinder und Jugendliche wieder“**

„Tut gut!“ unterstützt übergewichtige Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 17 Jahren mit ihren Eltern dabei, einen gesünderen Lebensstil zu finden. Das Programm „Vorsorge Aktiv Junior“ zielt auf Vorsorge und Gesundheitskompetenz im frühen Alter ab, und feiert heuer bereits sein 20-jähriges Jubiläum. Ab sofort geht es wieder los.

„Seit Beginn des Programms haben bereits mehr als 550 Kinder und Jugendliche am Programm teilgenommen“, so Landesrat Martin Eichtinger und weiter: „Gesundheitsförderung beginnt bereits im Kindesalter. Die Kurse starten ab sofort wieder und werden derzeit in Baden, Mödling, Krems, Mistelbach, Erlauf, Haidershofen sowie als Online-Kurs angeboten.“

Im Mittelpunkt des Programmes steht kein Kalorienzählen, sondern Spaß und Motivation in der Gruppe. Teilnehmen können Kinder und Jugendliche aus Niederösterreich im Alter von 6 bis 17 Jahren über eine Dauer von zehn Monaten.

„Wir möchten mit ‚Vorsorge Aktiv Junior‘ dazu beitragen, das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl der jungen Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher zu stärken. Es gibt nicht viel Schlimmeres als das negative Gefühl der Frustration oder Ohnmacht. Eine zumindest davon unbeschwerte Kindheit wünschen wir jedem Kind“, so Alexandra Pernsteiner-Kappl, Geschäftsführerin von „Tut gut!“.

Durch die Gruppendynamik entstehen Freundschaften, die über die Kurse anhalten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen einen richtigen, nachhaltigen und vernünftigen Umgang mit Lebensmitteln und Speisen und auch die Integration von Bewegung in den (eigenen) Alltag. Voraussetzung für die Teilnahme am Programm ist ein positives Aufnahmegespräch oder die Teilnahme an einer Informationsveranstaltung und eine ärztliche Untersuchung. Das Programm wird von qualifizierten Fachleuten aus den Bereichen Kinder- und Jugendmedizin, Ernährung, Bewegung und Psychologie betreut.

Die Kosten des Programmes betragen 224 Euro mit 130 Euro Kautions, welche bei einer 75-prozentigen Teilnahme rückerstattet wird. Sozialplätze und Geschwisterrabatte sind auf Anfrage möglich.

Nähere Informationen: Büro LR Eichtinger, Mag. Stefan Kaiser, Telefon 02742/9005-13443, E-Mail [stefan.kaiser@noel.gv.at](mailto:stefan.kaiser@noel.gv.at), „Tut gut!“, Stefan Zwinz, MBA, Mobil 0676/858 71 33032, E-Mail [Stefan.Zwinz@noetutgut.at](mailto:Stefan.Zwinz@noetutgut.at), [www.noetutgut.at/va-junior](http://www.noetutgut.at/va-junior)

## NLK Presseinformation



Landesrat Martin Eichinger und "Tut gut!"--  
Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl  
freuen sich über das Jubiläum. (v.l.n.r.)

© NLK Pfeiffer