



Moorheilbad  
**HARBACH**

# Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA)

**Medizinisch fundiert. wirksam. menschlich.**

Mit der Gesundheitsvorsorge Aktiv, kurz GVA genannt, profitieren die Patient:innen von einer nachhaltigen Form der Gesundheitsförderung. Vor allem bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates zielt das GVA-Programm darauf ab aktiv zu bleiben, eine Verbesserung des Lebensstils anzustreben und somit auch mehr gesunde Lebensjahre zu genießen. Unabhängig vom Lebensabschnitt – das GVA-Programm steht Berufstätigen ebenso offen wie Menschen im Ruhestand 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 Kraft- inkl. Sensomotoriktrainings, Heilgymnastik, Ergometertraining oder Nordic Walking, Workshops und Beratungen zu den Lebensstil-Faktoren sowie Entspannungstrainings

### 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 Patient:innen, die regelmäßig Bewegung und Sport betreiben
- hilft Kenntnisse bei der praktischen Umsetzung zu vertiefen und zu verbessern



### AUFBAUMODUL „Mentale Gesundheit“

- entwickelt für Patient:innen, die 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

**Ein gesunder Lebensstil schafft mehr Wohlbefinden, erhöht die Lebensqualität und ermöglicht neue Perspektiven, um aktiver sowie bewusster zu leben.**

**Der beste Grund, jetzt damit zu starten!**

Wenden Sie sich für die Antragstellung an Ihren: Ihre Arzt:Ärztin und geben Sie das Moorheilbad Harbach als Wunschort an!

**Moorheilbad Harbach**  
3970 Moorbach Harbach  
Tel.: +43 (0)2858/5255-1620  
[www.moorheilbad-harbach.at](http://www.moorheilbad-harbach.at)