

Krems, am 09.04.2025

Gesundheit gemeinsam gestalten

Gesunde Gemeinde kooperiert mit Volkshochschule und baut Angebot aus

Krems – Die Stadt Krems verstärkt ihre Aktivitäten als „Gesunde Gemeinde“ und setzt künftig auf mehr niederschwellige Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention. Ein wichtiger Schritt ist die Kooperation mit der Volkshochschule (VHS) Krems und der Neustart des Programms „Vorsorge aktiv“.

Krems nimmt wie 78 Prozent aller Kommunen in Niederösterreich am Programm „Gesunde Gemeinde“ des Landes Niederösterreich teil. Ziel ist es, mit Unterstützung der *Tut gut!* Gesundheitsvorsorge GmbH des Landes Maßnahmen und Aktivitäten zu Gesundheitsförderung und Prävention direkt vor die Haustür der Gemeindebürger:innen zu bringen. Die Stadt Krems will die Aktivitäten der Gesunden Gemeinde weiter verstärken und die vielfältigen Angebote von *Tut gut!* für die Bevölkerung besser sichtbar machen.

Krems setzt auf Vorsorge und Bewusstseinsbildung

„Vorsorge erspart viel menschliches Leid und gesundheitliche Folgekosten. Wir möchten die Gesunde Gemeinde Krems weiterentwickeln und mehr Angebote im Spektrum Vorsorge (Ernährung, Bewegung, Mentales) mit *Tut gut!* für die Kremser Bevölkerung von Jung bis Alt umsetzen. Außerdem wollen wir Kooperationen, die bei der Bewusstseinsbildung für einen gesunden Lebensstil unterstützen, stärker fördern“, erklärt Gesundheitsstadträtin Bernadette Laister. „Heuer starten wir neben verschiedenen Vorträgen und Workshops unter anderem mit dem Programm „Vorsorge aktiv“, das Menschen zu einer gesunden Lebensstiländerung motiviert. Außerdem ist es mir ein Anliegen die verschiedenen in Krems tätigen Akteur:innen im Gesundheits- und Vorsorgebereich besser zu vernetzen und gemeinsam Ideen für ein „gesundes Krems“ zu entwickeln“, kündigt Laister an.

Angebote sollen für alle Altersgruppen zugänglich und leistbar sein

Bürgermeister Peter Molnar betont: „Gesundheit ist unser höchstes Gut – als Stadt setzen wir alles daran, dass Vorsorge und gesunde Lebensweise für alle Kremser:innen und alle Altersschichten zugänglich und leistbar sind. Die Kooperation mit dem Land Niederösterreich und der Volkshochschule ist ein wichtiger Schritt, um Gesundheitsangebote direkt in den Alltag zu bringen.“

Gesunde Gemeinde kooperiert mit VHS Krems

Über *Tut gut!* werden vielfältige Kurse und Vorträge angeboten und durch das Land Niederösterreich gefördert. Die Bürger:innen profitieren von hochqualitativen Inhalten und günstigen Teilnehmerbeiträgen. Die VHS Krems hat bereits im Kursprogramm des Sommersemesters 2025 Angebote von *Tut gut!* in Kooperation mit der Gesunden Gemeinde Krems aufgenommen. Die geförderten Angebote sind mit dem Logo der Gesunden Gemeinde versehen. Bürgermeister Peter Molnar und Stadträtin Bernadette Laister bedanken sich bei VHS-Leiterin Nathalie Glorion für die Zusammenarbeit.

Wohlbefinden, Lebensqualität und Produktivität fördern

„Die Volkshochschule Krems freut sich, ab 2025 offizielle Kooperationspartnerin der Gesunden Gemeinde zu sein. Unser Ziel ist es, Menschen jeden Alters für einen gesunden Lebensstil zu sensibilisieren und sowohl das individuelle Wohlbefinden als auch die Lebensqualität und Produktivität nachhaltig zu fördern. Die VHS Krems bedankt sich herzlich für die zukünftige Zusammenarbeit und freut sich auf viele gemeinsame Initiativen im Zeichen der Gesundheit – für alle Bürger:innen unserer Region“, betont VHS-Leiterin Nathalie Glorion.

Zwei VHS-Kurse im Sommersemester

Im aktuellem Kursprogramm der VHS Krems sind zwei Angebote in Kooperation mit *Tut gut!* enthalten. „Bewegungssnack – weniger ist mehr“ lautet das Motto am Montag, 28. April, bei einem Vortrag mit mehreren kleinen Bewegungseinheiten. Am Montag, 5. Mai, startet der Sportkurs „Mobilisation und Kräftigung“, bei dem mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit zusätzlichen kleinen Geräten und Gewichten trainiert wird. Nähere Infos und Buchung auf www.vhs-krems.at.

Vorsorge aktiv: Infoabend am 24. April

Auch das Programm „Vorsorge aktiv“ startet heuer wieder in Krems. Dabei handelt es sich um ein Gesundheitsprogramm für Erwachsene mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die ihren Lebensstil nachhaltig verändern möchten. Ein fachliches Team begleitet die Gruppe rund sieben Monate lang auf ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil. Ein Infoabend für alle Interessierten findet am Donnerstag, 24. April, um 18 Uhr im Besprechungsraum der Sporthalle Krems statt. Der Programmstart erfolgt in Abstimmung mit den Teilnehmer:innen voraussichtlich im September. Die Gruppe trifft sich einmal pro Woche abwechselnd zu den drei Bereichen Ernährung, Bewegung und Mentale Gesundheit. Pro Bereich stehen 24 – in Summe also 72 Stunden – zur Verfügung. Der Selbstbehalt beläuft sich auf 84 Euro. Je nach Interesse sind mehrere bzw. auch Folgekurse geplant. Weitere Infos und Anmeldung bei Tut gut!: Stefanie Mader-Wagner, Tel. 0676/8587034534, stefanie.mader-wagner@noetutgut.at.

Kompakte Infos zu den Aktivitäten der Gesunden Gemeinde Krems ab sofort
unter: www.krems.at/leben/gesundheit

Online-Angebot von *Tut gut!*:
www.noetutgut.at

Foto: Freuen sich über die Kooperation: VHS-Leiterin Nathalie Glorion, Bürgermeister Peter Molnar, Gesundheitsstadträtin Bernadette Laister und Tut gut!-Regionalbetreuerin Andrea Hebesberger – von links. © Stadt Krems, Abdruck bei Namensnennung honorarfrei

Rückfragen: Claudia Brandt, Tel. 02732/801-227
Magistrat der Stadt Krems, Stadtkommunikation, Marketing & Sales
Obere Landstraße 4, 3500 Krems