

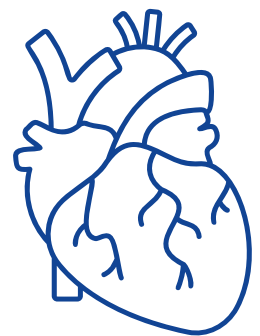


Herzsport

Gemeinsam für ein starkes Herz!

Sie haben eine Herzerkrankung oder waren bereits in kardiologischer Behandlung? Dann ist unsere ambulante Herzsportgruppe genau das Richtige für Sie!

WANN? dienstags von 18:30 - 20:00
oder 20:00 - 21:30 Uhr



WO? Halle der Grundschule am Ritterfeld

**Einstieg sofort
möglich!**

Unter ärztlicher Betreuung und fachkundiger Anleitung durch speziell ausgebildete Übungsleiter*innen bieten wir ein sicheres, individuell angepasstes Training für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

WAS ERWARTET SIE?

- Herz-Kreislauf-Training angepasst an Ihre Belastbarkeit
- gezielte Kräftigungs-, Mobilisations- und Koordinationsübungen
- Informationen zu einem herzgesunden Lebensstil
- Austausch und Motivation in der Gruppe

Die Teilnahme kann selbst gezahlt oder mit einer ärztlichen Verordnung über die Krankenkasse abgerechnet werden!

Zur Anmeldung und für weitere Rückfragen wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle:



info@sf-kladow.de



030 / 365 77 80