Fit mit Herz
Luzern

Jörg Hodel Präsident
Mobile 079 864 95 31
hb9hky@bluewin.ch

Herzgruppe – an wen richtet sich dieses Angebot?
Hatten Sie einen Herzinfarkt, eine Bypass- oder Herzklappenoperation?
Für Ihre Lebensqualität und Prognose ist es entscheidend und nötig, dass Sie Ihre Lebensweise ändern. Dieses Ziel ist mit kompetenter Begleitung und mit der Unterstützung von anderen Betroffenen in einer Gruppe einfacher zu erreichen. In der Herzgruppe Fit mit Herz Luzern finden Sie beides.

Ziele der Herzgruppe
- Das Wiedererlangen, Verbessern und Erhalten Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens durch gezieltes, wöchentliches Training.
- Verschiedene, auf Sie abgestimmte Formen der Bewegung und des Trainings kennen lernen.

Wann und wo findet das Bewegungsprogramm statt?
Montag 17.30 – 19.00 Uhr Alte Turnhalle Schulhaus Maihof, Luzern
Mittwoch 18.00 – 19.30 Uhr Hofmattturnhalle, Meggen

Leitung

Erika Marti	Dipl. Sportwissenschafterin
Leonie Rohrer	Dipl. Sportwissenschafterin
Sylvia Kallenbach Moser	Dipl. Pilatestrainerin Bewegungstherapeutin
Irina Elsener	Dipl. Pflegefachfrau
Ärztliche Aufsicht:	Dr. med. Christopher Hansi, Facharzt für Kardiologie FMH

Kosten
Der Mitgliederbeitrag des Vereins Fit mit Herz Luzern beträgt CHF 300.00 pro Jahr.
Ein Abonnement für 10 Lektionen à 90 Minuten kostet CHF 100.00, eine 11. Lektion ist gratis. Dieses Abonnement ist zeitlich nicht limitiert.

Verschiedene Krankenkassen übernehmen im Rahmen der Zusatzversicherung einen Teil der Kosten. Wir stellen ihnen am Ende des Jahres gerne eine Kursbestätigung aus.

Information / Anmeldung
Jörg Hodel
Rösslistrasse 1a
6221 Rickbach LU
Mobile 079 864 95 31 E-Mail hb9hky@bluewin.ch



