

Herzgruppe Phase III

In der Herzgruppe trainieren Sie ohne Leistungsdruck im speziell auf Sie zugeschnittenen Programm. Die regelmässige körperliche Aktivität hilft Ihnen, Risikofaktoren zu minimieren und wirkt sich positiv auf Ihr Gemütsleben aus.

In einer Gruppe von Menschen, die ein ähnliches Schicksal teilen, gemeinsam mit Herz trainieren.

Wo:	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse) Zürcherstrasse 170, 8640 Rapperswil
Wann:	Mittwoch 09:00-10:00 Uhr
Anmeldung:	Erforderlich, direkt bei MedAction (im Moment max 5 TN)
Kosten:	20er Abo CHF 500.-
Teilnehmer:	Erwachsene, jedes Level
Voraussetzung:	Keine – jeder ist Willkommen
Mitnehmen:	Sportbekleidung, Tuch für Matte
Versicherung:	Ist Sache des Teilnehmers
Weiteres:	Es gelten die Abonnementsvereinbarung / AGB Kurse von MedAction

Kursleitung, Anmeldung und Infos:

Melanie Eugster
MSc Sport in Prävention und Rehabilitation

Andreas Neeser
Herztherapeut SAKR

MedAction Rapperswil 055 505 21 21
kurse@medaction.ch

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!

