



## **REHA-Herzgruppe mit Verordnung**

**Jeden Freitag von 16.45 – 17.45 Uhr  
in der Gymnasium-Turnhalle in Trostberg**

Die Übungsstunden werden von Sabine Wiesenzarter geleitet, die dafür eine anerkannte Lizenzausbildung zur Herzgruppenleiterin absolviert hat. Die vorgeschriebene ärztliche Betreuung ist durch engagierte Ärzte aus Trostberg und Umgebung gewährleistet.

### **Welchen Vorteil hat die Herzsportgruppe für Sie?**

- ♥ Sporttherapie unter der Anleitung von speziell ausgebildeten Übungsleitern und unter ärztlicher Aufsicht
- ♥ Durch Gymnastik, Spiel und körperliches Training verbessert sich Ihr Wohlbefinden, Ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft
- ♥ Blutdruckwerte verbessern sich, Cholesterinwerte sinken
- ♥ Sie werden selbstsicherer und leistungsfähiger für den Alltag, Beruf und Freizeit
- ♥ Sie erhalten Informationen über eine gesunde Ernährung
- ♥ Sie erlernen Methoden zur Stressbewältigung und wie Sie sich im Alltag entspannen können
- ♥ Sport macht Spaß und Sie gewinnen neue Freunde in dieser besonderen Sportgemeinschaft

Der Herzsport wird Ihnen von Ihrem behandelnden Arzt verordnet und wird von allen gesetzlichen Krankenkassen sowie den Rentenversicherungsträgern finanziert!

Sabine Wiesenzarter steht Ihnen gerne für nähere Informationen unter der Telefon-Nr. 08621/9004276 (mit AB) zur Verfügung.