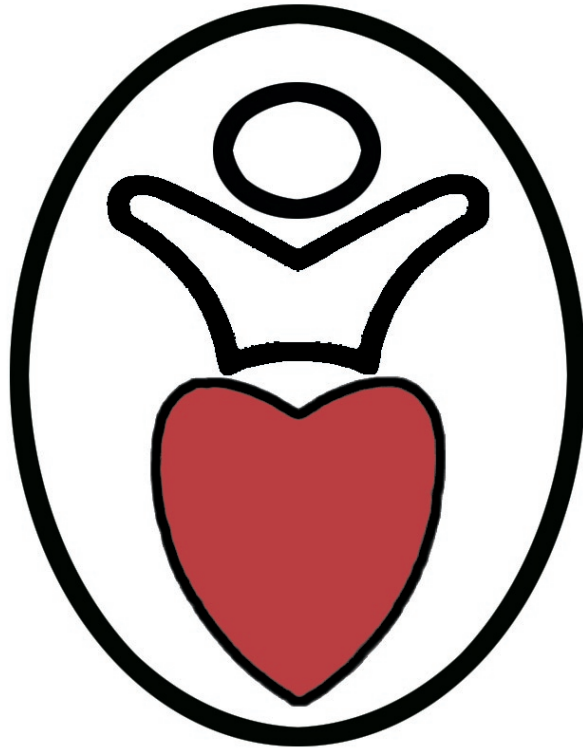


Ihr professioneller Herztrainer...



...auf Rezept!

Herzsport ist wichtig:

Sie schätzen sich wieder richtig ein.
Sie vertrauen Ihrem Körper.
Sie betreiben Sport mit Gleichgesinnten.
Sie sind fit für den Alltag.

Ein starkes Herz - für ein starkes ICH!

Jede Herz-Diagnose verunsichert und macht Angst. Damit Sie fit für jeden neuen Tag sind, sollten Sie mit uns gemeinsam trainieren.



Elisabeth Henrich aus Hösbach

„Ich bin seit 2 Jahren in der Herzsportgruppe. Meine Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten ist mir wichtig. Hier trainiere ich mit Menschen, die dieselben Probleme haben. Auch der Erfahrungsaustausch hat mir sehr geholfen.“

Nutzen Sie jetzt Ihre Chance!

Damit Sie voll Sicherheit und Selbstvertrauen
Ihr Berufsleben und Ihren Alltag gestalten können.



Bei Fragen einfach anrufen und
unverbindlich informieren:

Elisabeth Dörr

Telefon (0 60 21) 6 96 91

Telefax (0 60 21) 63 22 89

Vitalsportgemeinschaft Spessart Goldbach e.V.
Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie
Gräfenbergstr. 24 63768 Hösbach-Rottenberg

Bitte lesen Sie diese wichtige Information!



Herzsport ist wichtig:

Wenn bei Ihnen eine dieser Erkrankungen vorliegt:

Zustand nach Herzinfarkt (KHK - stabile Angina pectoris, Zustand nach Bypass-Operation, Zustand nach PTCA mit und ohne Stent-Implantation)
Herzklappenfehler mit und ohne Operation und weitere Krankheitsbilder.

Sprechen Sie mit Ihrem Kardiologen oder Hausarzt **über die Teilnahme an einer Herzsport-Gruppe.**
Er wird Ihnen die **Therapie verordnen.**



Ihr Trainings-Programm:

Das Training wird ausschließlich von **speziell ausgebildeten Herzsport-Übungsleitern** durchgeführt. Es ist immer ein Arzt anwesend.

Die Gruppen werden entsprechend dem **individuellen Belastungszustand** eingeteilt.

- Ausdauertraining
- Koordinationstraining
- Gymnastik mit und ohne Kleingeräte
- kleine und große Ballspiele
- Kraft-Training (Therabänder, Hanteln)
- Entspannungsübungen



Gemeinsame Ziele:

- neues Körpergefühl entwickeln
- eigene Leistungsfähigkeit einschätzen
- Sport mit Gleichgesinnten
- Nachfolge-Erkrankungen vorbeugen

Nutzen Sie Ihren besonderen Vorteil!

Regelmäßiger Sport und Erfahrungsaustausch mit vielen nützlichen Hilfestellungen für den Alltag und das Berufsleben.



Trainings-Zeiten:

Dreifachturnhalle des Landkreises Aschaffenburg, An der Maas, Hösbach

3 Gruppen am Montag von 17.00 - 18.20 Uhr

3 Gruppen am Montag von 18.20 - 19.30 Uhr

3 Gruppen am Dienstag von 18.15 - 19.30 Uhr

Fragen Sie auch nach unseren weiteren Übungsstunden!

- Präventiv-Gymnastik
- Wirbelsäulen-Gymnastik
- Wasser-Gymnastik

Vielen Dank für Ihr Interesse!