

„Sport mit Herz“

Herzsportgruppe Taufkirchen – sind Sie dabei?!

- SIE** können sich jederzeit anmelden, wenn Sie eine
- ◆ **koronare Herzerkrankung** nach Herzinfarkt, Bypass-OP oder
 - ◆ **Herzklappen-Operation** oder
 - ◆ **Herzrhythmusstörungen** oder eine andere
 - ◆ **Herz-/Kreislauf-Erkrankung** haben und eine
 - ◆ **Verordnung von Ihrem Hausarzt + fachärztlichen Belastungstest** von diesem Jahr bei der Anmeldung vorlegen können.

WIR **Renate Gnensch** (Übungsleiterin Koronarsport),
Manfred Chwalinski (Übungsleiter Koronarsport),
Dr. Selma el Kassem und
Dr. Marion Moerler-Ulirsch
sind Ihr **Betreuerteam**

- UNSER ZIEL** Den „Motor“ Ihres Lebens und Ihre Lebensqualität zu verbessern.
Wir bieten ein **ausgewogenes Programm** bestehend aus:
- ◆ vielfältigen Bewegungsformen (mit viel Spaß / auch im Freien)
 - ◆ Entspannungsübungen / Streßbewältigung
 - ◆ Gruppengespräche / Information / Erfahrungsaustausch
 - ◆ Kurzcheck bei jedem Treffen (Blutdruck/Puls/Befinden)

WANN / WO montags 9.00 – 11.00 Uhr
Sportpark, Köglweg 99

INFO-Telefon (089) 612 3072 (Di 8–10 Uhr / Do 17-20 Uhr, SV-DJK Geschäftsst.)
Internet www.svdjktaufkirchen.de E-mail info@svdjkaufkirchen.de

„Herzlich Willkommen – wir freuen uns auf
Sie !“