



**Herzgruppe
Musterstadt**

Fit für Ihr Herz



Muster für
den werbe-
flyer Ihrer
Herzgruppe.



Eine Partnerorganisation der



Schweizerischen Herzstiftung



Herzgruppe Musterstadt

Unser Herz-Kreislauf-System leistet Unglaubliches. Das Herz schlägt ein Leben lang, pausenlos, 50 bis 90 Mal pro Minute, rund 100000 Mal pro Tag, ca. 2,5 Milliarden Mal in unserem Leben. Doch dieser unermüdlich arbeitende Muskel ist verletzlich. Tragen Sie Sorge zu ihm. Dies gilt für alle Menschen, insbesondere jedoch, wenn Sie eine Herz-Erkrankung haben oder sich einem Eingriff am Herzen oder an den Gefässen des Kreislauf-Systems unterziehen mussten. Wir bieten das motivierende und gesunde Umfeld, um wieder fit zu werden und es zu bleiben. Machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie.



Kosten und Versicherung

Das Bewegungsprogramm wird von den Teilnehmenden bezahlt. Einige Krankenkassen leisten im Rahmen der Zusatzversicherung einen Beitrag an die Kosten.

Mitgliederbeitrag: CHF XX.– Halbjahresabonnement
 CHF XX.– Jahresabonnement
 CHF XX.– Einzellektion

Wir bieten zwei kostenlose Schnuppertrainings an.
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Vorlage zur
Anpassung
für die eigene
Herzgruppe.



Bewegungsprogramm

Die Herzgruppe Musterstadt bietet folgende Aktivitäten an:

- Wöchentliches Bewegungsprogramm in der Turnhalle
- Outdoor Aktivitäten
- Vorträge zu Themen rund um die Gesundheit
- Exkursionen, Ausflüge mit Angehörigen

Bewegungsprogramm in verschiedenen Leistungsstufen

Leicht: L Schwer: S

Aktivität	Wochentag		Zeit	Standort
Aquatraining	Montag	L	18:00 – 19:00	Schwimmbad Muster Musterstrasse 1 1000 Musterstadt
Bewegungs- programm	Dienstag	S	18:00 – 19:00	Sport- und Trainingszentrum Musterstrasse 1 1000 Musterstadt
Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Entspannung	Mittwoch	S/L	18:00 – 19:00	Turnhalle Muster Musterstrasse 1 1000 Musterstadt
Fitnessstraining	Donnerstag	S/L	12:30 – 13:45	Turnhalle Muster Musterstrasse 1 1000 Musterstadt
Gymnastik, Spiel & Spass	Freitag	L	12:00 – 13:00	Turnhalle Muster Musterstrasse 1 1000 Musterstadt
Cardio- und Kraft und Beweglich- keitstraining	Freitag	S	18:00 – 19:00	Turnhalle Muster Musterstrasse 1 1000 Musterstadt

Turnhalle Muster: erreichbar mit Tram Nr. 2 bis Muster
oder Bus Nr. 2 bis Musterstadt.

Schwimmbad Muster: erreichbar mit Bus Nr. 3 bis Musterhof

Sport- und Trainingszentrum: erreichbar mit Bus Nr. 24 bis Zentrum

(Richtwert 1150 Zeichenzahl)



Herzgruppe Musterstadt

Alfred Muster
Präsident Herzgruppe Musterstadt
Musterstrasse 10
4444 Musterstadt

Telefon 044 444 33 23
Mobile 079 444 33 24

a.muster@herzgruppemusterstadt.ch
www.herzgruppemusterstadt.ch

Die Herzgruppe Musterstadt ist eine Partnerorganisation der Schweizerischen Herzstiftung und wird von ihr unterstützt.

www.swissheart.ch

www.swissheartgroups.ch