



## Fit mit Herz

Luzern

Hans Peter Stritt Präsident

Mobile 076 375 33 09

[hanspeter.stritt@sunrise.ch](mailto:hanspeter.stritt@sunrise.ch)

### Herzgruppe – an wen richtet sich dieses Angebot?

Hatten Sie einen Herzinfarkt, eine Bypass- oder Herzklappenoperation?

Für Ihre Lebensqualität und Prognose ist es entscheidend und nötig, dass Sie Ihre Lebensweise ändern. Dieses Ziel ist mit kompetenter Begleitung und mit der Unterstützung von anderen Betroffenen in einer Gruppe einfacher zu erreichen. In der Herzgruppe Fit mit Herz Luzern finden Sie beides.

### Ziele der Herzgruppe

- Das Wiedererlangen, Verbessern und Erhalten Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens durch gezieltes, wöchentliches Training.
- Verschiedene, auf Sie abgestimmte Formen der Bewegung und des Trainings kennen lernen.

### Wann und wo findet das Bewegungsprogramm statt?

Montag 17.30 – 19.00 Uhr Alte Turnhalle Schulhaus Maihof, Luzern

Mittwoch 18.00 – 19.30 Uhr Hofmattturnhalle, Meggen

### Leitung

Erika Marti

Leonie Rohrer

Sylvia Kallenbach Moser

Ärztliche Aufsicht:

Dipl. Sportwissenschaftlerin

Dipl. Sportwissenschaftlerin

Dipl. Pilatetrainerin Bewegungstherapeutin

Dr. med. Christopher Hansi, Facharzt für Kardiologie FMH

### Kosten

Der Mitgliederbeitrag des Vereins Fit mit Herz Luzern beträgt CHF 300.00 pro Jahr.

Ein Abonnement für 10 Lektionen à 90 Minuten kostet CHF 100.00, eine 11. Lektion ist gratis. Dieses Abonnement ist zeitlich nicht limitiert.

Verschiedene Krankenkassen übernehmen im Rahmen der Zusatzversicherung einen Teil der Kosten. Wir stellen ihnen am Ende des Jahres gerne eine Kursbestätigung aus.

### Information / Anmeldung

Hans Peter Stritt

Benzholzstrasse 19

6045 Meggen

Phone 041 377 46 30 076 375 33 09

E-Mail [hanspeter.stritt@sunrise.ch](mailto:hanspeter.stritt@sunrise.ch)

