



**Herzgruppe
Haslital-Brienz**

Bewegung ist Medizin!

Wir treffen uns einmal wöchentlich zu einem Herz-Kreislauf-Training unter fachlicher Anleitung. Das Training dauert 60 Minuten und umfasst Gymnastik, Kraftübungen, Spiel, Ausdauer und Entspannungsübungen. Ziel des Bewegungsprogramms ist es, die Fitness zu steigern und zu sichern: Bewegung als Schlüssel zu einem ganzheitlich gesunden Lebensstil!

Programm

Donnerstag: 10:00-11:00 Uhr

Mitnehmen: Sportkleidung, Handtuch und Turnschuhe für in der Sporthalle
Info: Garderoben und Duschen sind vorhanden.

Trainingsort: Turnhalle Unterbach

Die Turnhalle ist mit dem Postauto erreichbar

Kosten: 450.- CHF pro Jahr

Personen, die regelmässig am Programm einer Herzgruppe teilnehmen und über eine Zusatzversicherung verfügen, können Teilrückerstattung der Kosten bei ihrer Krankenversicherung beantragen.

Sie haben keine Herzerkrankung und wollen präventiv etwas für Ihr Herz tun?

Auch dann sind sie herzlich willkommen!



Gruppen Leiterin:

**Iryna Mathyer
Brünigstrasse 73
3856 Brienzwiler**

079 347 92 43

i.mathyer@hotmail.com

Turnhalle Unterbach
Unterbach 205a
3857 Unterbach
079 347 92 43



**Herzgruppe
Haslital-Brienz**

Anmeldeformular

Ich melde mich an für das Bewegungsprogramm in der Herzgruppe Haslital-Brienz:

Tag: Donnerstag

Zeit: 10:00-11:00

Ich bin zudem interessiert an:

Wandergruppe

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ/Ort:

Geburtsdatum:

Tel. Privat:

Tel. Geschäft:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:

Behandelnder Arzt:

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ/Ort:

Tel. Praxis:

Bitte das ausgefüllte Anmeldeformular senden an:

Iryna Mathyer
Brünigstrasse 73
3856 Brienzwiler