

HERZCLUB

Liebe Herzpatienten

Ihr habt in einem dreimonatigen ambulanten Herz-Rehabilitationsprogramm gespürt, wie **positiv** sich regelmäßige Bewegung auf Euer allgemeines **Wohlbefinden** auswirkt. Jetzt geht es darum, die erzielten Fortschritte nicht wieder zu verlieren, sondern zu festigen oder gar zu steigern. Das Wichtigste dabei ist, dass Ihr Euch regelmässig, möglichst täglich, körperlich betätigt und **Spaß** dabei habt. Zur Unterstützung bieten wir Euch folgende Trainingsmöglichkeiten an:

1. Gemeinsames abwechslungsreiches Training im Victoria-Jungfrau Spa (Kraft- und Ausdauergeräte, Wassergymnastik, allgemeine Gymnastik) unter fachkundiger Leitung eines Sportlehrers

Daten:	jeden Montag	14.00 - 15.00 Uhr
	jeden Dienstag,	14.00 - 15.00 Uhr
	jeden Mittwoch	10.00 - 11.00 Uhr
	jeden Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr
	jeden Donnerstag,	14.00 - 15.00 Uhr
	jeden Freitag	10.00 - 11.00 Uhr
	jeden Freitag,	20.00 - 21.00 Uhr

Kosten: jeweils CHF 30.--, keine Anmeldung erforderlich. Die maximale Aufenthaltsdauer beträgt zwei Stunden.

2. Spezielle Mitgliedschaft für Herzpatienten

Mit der Mitgliedschaft für Herzpatienten können Sie das Spa zu folgenden Zeiten frei benutzen: Montag, Dienstag und Donnerstag 13.00-17.00 Uhr, Mittwoch und Freitag 09.00-13.00 und 19.30-22.00 Uhr. Die Mitgliedschaft gilt nicht an Feiertagen und Wochenenden, sowie während zwei Wochen über Weihnachten/Neujahr. Inklusive: Geleitetes Training für Herzpatienten in der Gruppe, Benützung der gesamten Infrastruktur.

Kosten: CHF 1650.—pro Jahr

3. Mitgliedschaft im Victoria-Jungfrau Spa, Gesundheits- und Fitnesszentrum. Uneingeschränkte Benützung der Infrastruktur, Victoria-Jungfrau Spa Fit-Test, individuelles Trainingsprogramm mit Betreuung, Lektionsbesuche.

Datum: Eintritt jederzeit möglich

Angaben über die verschiedenen Abonnemente und Preise erhalten Sie an der Spa Réception.

Interlaken, 30. Juni 2010

Euer Spa-Team

VICTORIA-JUNGFRAU Grand Hotel & Spa

Höheweg 41, CH-3800 Interlaken, Tel. +41 (0)33 828 28 28, Fax +41 (0)33 828 28 80
interlaken@victoria-jungfrau.ch, www.victoria-jungfrau.ch