

Es ist bewiesen, dass sportliche Aktivität für Menschen mit Herz- und Kreislaufproblemen gesundheitsfördernd ist.

Aktiv sein können sie je nach Leistungsfähigkeit am besten in einer Herzsportgruppe mit differenzierten Angeboten.

Am Herzsport können Männer und Frauen teilnehmen. Oft übernimmt die Krankenkasse nach ärztlicher Verordnung die Kosten.

Die Bewegung steht im Mittelpunkt der Sportstunden, die aufgeteilt sind in Ausdauerübungen, Gymnastik und Spiel.

Speziell ausgebildete Übungsleiter und Ärzte betreuen die Gruppe.

Man verbessert Vitalität, trifft auf Gleichgesinnte und bekommt so mehr Sicherheit und Lebensfreude.



Übers Jahr werden verschiedene Zusatzveranstaltungen angeboten:

- Wanderung
- Fahrradtour
- Tagesfahrt mit Besichtigungen
- Ernährungskurs
- Reanimationskurs
- Geselligkeiten

Der Koronarsport findet in der
Sporthalle der
Berufsbildenden Schule Landau,
August-Croissant-Straße 27, statt.

mittwochs: 17:00 Uhr – 18:00 Uhr
18:00 Uhr – 19:15 Uhr

freitags: 19:00 Uhr – 20:00 Uhr
20:00 Uhr – 21:15 Uhr

Zum Mitmachen benötigt man
bequeme Sportkleidung und
saubere Hallenturnschuhe.

Kontaktadresse:

Koronarsportgruppe e. V.
im ASV Landau

Vorsitzende:

Gerlind Weiß
Sandgasse 21
76829 Landau

☎ 06341-959 222

💻 gerlind@carloweiss.de



Ihre Herzgruppe am Wohnort:

Koronarsportgruppe e.V.
im ASV Landau