Kosten

Die Konditionen richten sich nach dem entsprechenden Kurs. Unsere Vertragslaufzeit beträgt drei Monate.

Die aktuellen Konditionen erörtern wir Ihnen bei Ihrem unverbindlichen Probetraining.

Melden Sie sich noch heute an!

Kontaktaufnahme

Sprechen Sie uns an.

Zentrum für kardiovaskuläre Prävention Am Burgweiher 50 in den Räumen der Schwerpunktreha.

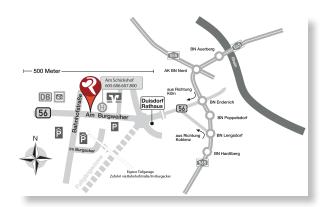
Oder vereinbaren Sie einen Termin zum unverbindlichen Probetraining noch heute.

Telefon: 0228/96 21 00 0

Stichwort: Herzfit mit SchwerpunktFit

Wir sind
Ihre Experten
rund ums Herz.

Sie finden uns im Ärztehaus am Burgweiher



Dr. med. Thomas Aupperle Dr. med. Markus Zirbes und Kollegen

SchwerpunktPraxis (Kardiologie, Angiologie) SchwerpunktReha (Ambulante Rehabilitation) **Zentrum für kardiovaskuläre Prävention** Hypertoniezentrum Bundesstadt Bonn



Postadresse:

Zentrum für kardiovasvkuläre Prävention Am Burgweiher 50 53123 Bonn (Duisdorf)

Kontakt:

Telefon: 02 28 – 96 21 00 - 0 Telefax: 02 28 – 96 21 00 - 33 kontakt@herzreha-bonn.de www.herzreha-bonn.de

SCHWERPUNKTFIT















PUNKT FÜR PUNKT KOMPETENZ

Herz-/Kardiofit

Sport zur Prävention und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Machen Sie mit

Ob als Sportanfänger oder erfahrener Freizeitsportler, wir beraten Sie bei der Gruppenzuteilung.

Steigern Sie gemeinsam mit uns ihre körperliche Leistungsfähigkeit, verbessern Sie ihr Risikoprofil wie Bluthochdruck, Diabetes, ungünstige Blutfette und Rauchen. Steigern Sie ihr Wohlbefinden und testen ihre Grenzen.

Bewegungsmangel, Stress und Übergewicht sind die häufigsten selbst zu beeinflußenden Risikofaktoren einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Gezieltes körperliches Training bewirkt eine Optimierung dieser Risikofaktoren.

Auch bei bereits eingetretener Erkrankung trägt Sport zu einer Verbesserung ihres Gesundheitszustands bei.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die Hand – die Sportwissenschaftler und Ärzte unseres Präventionszentrums unterstützen Sie!

Wir bieten Ihnen ein qualitatives Herz-Kreislauf-Training orientiert an den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation. Das Training findet je nach Gruppe in unseren Räumlichkeiten oder in der freien Natur statt.

Das **Ausdauertraining** auf den Ergometern oder im Grünen orientiert sich an ihrem individuellen Leistujngsniveau. **Bei uns werden Sie optimal gefordert!**

Eine funktionelle Gymnastik zur Kräftigung des Bewegungsapparates, zum Erhalt der Beweglichkeit sowie die Schulung koordinativer Fähigkeiten zur Erleichterung des Alltags runden unser Angebot ab.

Ihre Trainingszeiten

Unsere Kurse finden von Montag bis Donnerstag in den Nachmittagsstunden statt. Eine Kurseinheit dauert je nach Kurs 60 oder 90 Minuten.

Unsere aktuellen Kurszeiten finden Sie unter www.herzreha-bonn.de/kursangebot/

