ANMELDUNG ZUR „SCHNUPPER-SPORTSTUNDE“ AUF EIGENE VERANTWORTUNG

Herr ☐ Frau ☐ Andere ☐

Vorname | Nachname

Geburtsdatum

Straße | Hausnummer

PLZ | Ort

Telefon | E - Mail

☐ Übungsabend Montag in Tailfingen

☐ Übungsabend Donnerstag in Ebingen

Ort | Datum

Unterschrift

BITTE BRINGEN SIE DIESE ANMELDUNG ZUR SCHNUPPERSPORTSTUNDE MIT.
Wir freuen uns auf Sie!

Wir passen auf Sie auf.

„Die richtige Sportdosis ist das Geheimnis des Erfolgs.“

Dass Sie Ihr Herz-/Kreislaufsystem nicht unterfordert aber vor allem nicht überfordern wird, dafür sorgen Ihr Hausarzt, Ihr Herzgruppenarzt und Ihr Übungsleiter. Außerdem ist immer ein Arzt anwesend, der über Sie wacht.

Unsere speziell ausgebildeten Übungsleiterinnen und Übungsleiter sorgen dafür, dass die ärztlichen Maßgaben und Ziele Ihres Sporttrainings umgesetzt werden. Sie geben Ihnen Motivationshilfen, damit Sie Freude am Sport erlernen und einen bewegten Alltag bewältigen.

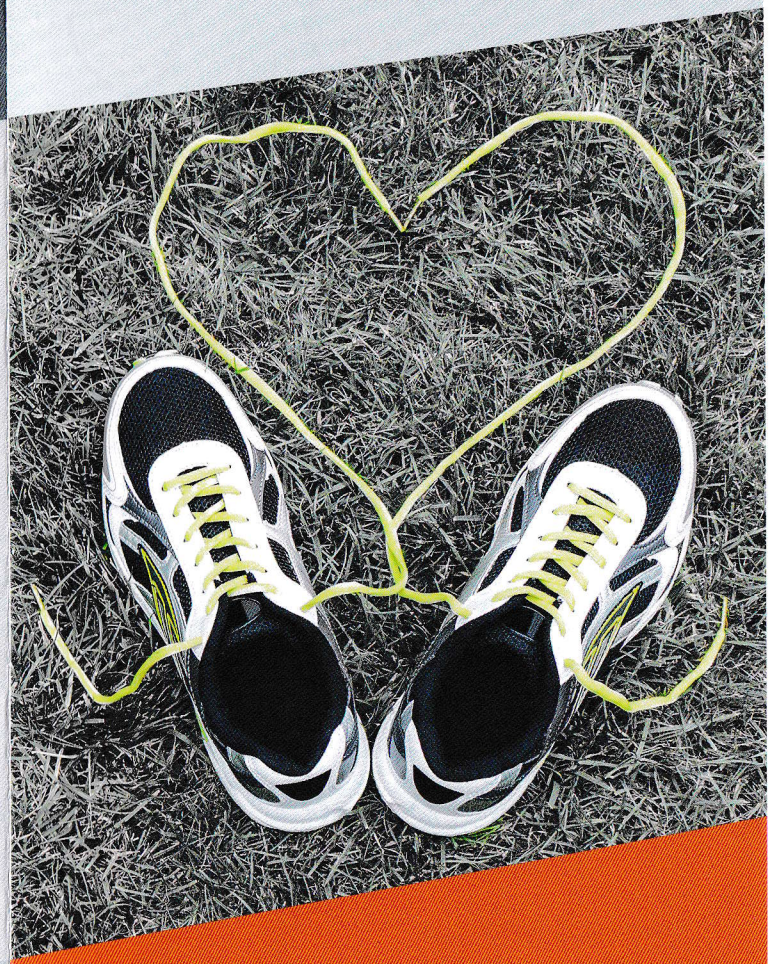
Und Sie sorgen dafür, dass neben dem schweißtreibenden Sport das Lachen nicht zu kurz kommt.

Mehr Infos: www.herzgruppe-albstadt.de

HERZGRUPPE ALBSTADT e.V.

Heinz Kasik 1. Vorstand, Langwatte 35, 72458 Albstadt

HERZGRUPPE ALBSTADT e.V.



HERZSPORT - mit Herz

Ihr Erstkontakt für mehr Information:

Herr Heinrich - Tel: 0176-21659184
Herr Wissmann - Tel: 07432-21919
Email: info@herzruppe-albstadt.de
Homepage: www.herzgruppe-albstadt.de

BELASTBARER GESÜNDER POSITIVER

HERZGRUPPE ALBSTADT e.V.

Weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite www.herzgruppe-albstadt.de

Mit uns wird Ihr Herz fit

Gemeinsam aktiv – erhalten wir mit gezieltem Sport Ihre Gesundheit nach dem Motto „ Lachen ist die beste Medizin".

Ihre Vorteile bei uns:

- Ärztlich beaufsichtigte Übungsabende
- Geprüfte Herzsport-Übungsleiter/innen
- Gruppenaufteilung nach Belastungsstufen
- Für alle Altersgruppen geeignet
- Soziale Kontakte hegen & pflegen
- Gesellschaftliche Veranstaltungen

Unsere Ziele für Sie:

- Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion
- Kräftigung und Dehnung der Muskulatur
- Verbesserung der Atmung
- Kraft- und Ausdauertraining
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Lebensqualität damit Sie Ihren Alltag besser bewältigen können.

Nur 4 kleine Schritte zu uns

Schritt 1:
Rufen Sie einfach an und informieren Sie sich. Melden Sie sich zur kostenfreien Schnupperstunde an und erhalten auf Wunsch anschließend die Informationsunterlagen für Neumitglieder in unserem Verein.

Schritt 2:
Reden Sie mit Ihrem Arzt, er stellt Ihnen die Verordnung „Muster 56" für Reha-Sport aus.

Schritt 3:
Diese ausgefüllte Verordnung legen Sie Ihrer Krankenkasse zur Genehmigung bzw. Kostenübernahme vor.

Schritt 4:
Die genehmigte Verordnung und die ausgefüllte Anmeldung für Ihre Mitgliedschaft im Verein bringen Sie dann einfach am nächsten Übungsabend mit.

Los geht`s mit Spaß beim Sport unter Gleichgesinnten.

Wann & Wo

Wir treffen uns einmal in der Woche zu unseren Übungsabenden
jeweils von 20.00 h – 21.30 h.

Montag in Tailfingen
Ort: Lutherschule / Sporthalle
Erich-Kästner-Str. 30
72461 Albstadt-Tailfingen

Vorübergehend bis Ende der Sanierungsarbeiten Lutherschule:
Landessportschule Albstadt
Fitness- und Gymnastikhalle (Eingang Hallenbad)
Vogelsangstraße 21
72461 Albstadt-Tailfingen

Donnerstag in Ebingen
Ort: Oststadtschule / Turnhallen
Flandernstr. 25
72458 Albstadt-Ebingen

Zu unserer Webseite

Ihre Krankenkasse übernimmt für Sie 100 % der Kosten.