

Herzsportgruppe Hohenems

Verein für sportliche Aktivitäten
in jedem Alter

Besonderheiten

Unter **Anleitung** eines erfahrenen
akad. ausgebildeten Trainers erfolgen

- **Gymnastik und spielerischer Sport**
u.a. mit Ballspielen
- **Gesundheitliche Beratung** und
Hilfe durch teilnehmende Ärzte.

Notfallequipment ist vor Ort.

Weitere Informationen

Ing. Arnold Hämmerle
Obmann des Vereins

Radetzkystraße 58
6845 Hohenems

Kontakt

Mobil: 0681 81 67 97 23

Tel.: 055 76 7 33 50

E-mail: arnold.haemmerle@aon.at

Mit freundlicher Unterstützung durch

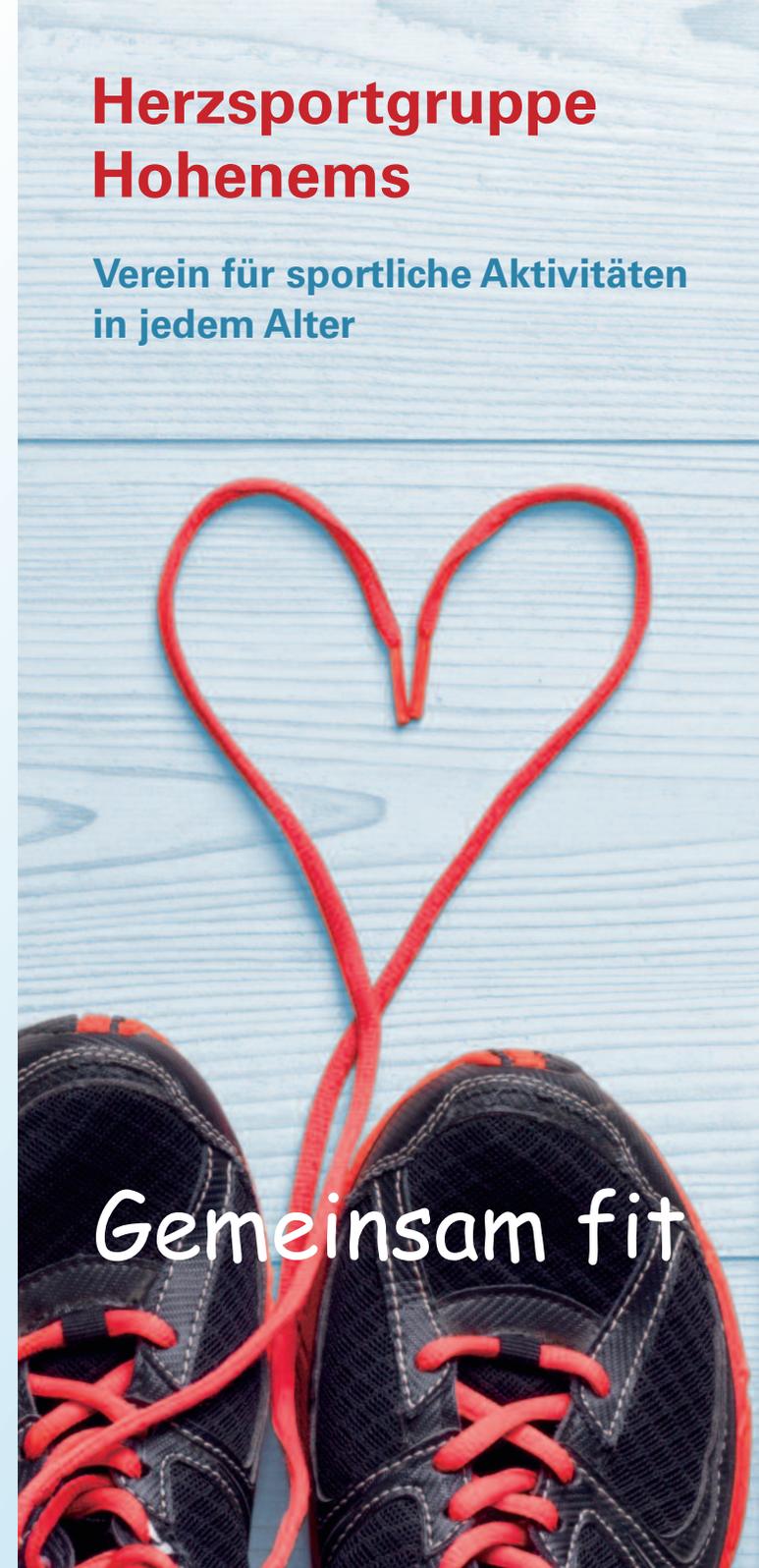
Collini

HOHEN
SPORT **MS**
Inspiziert!



Vorarlberg
unser Land

Gemeinsam fit





Ziele

Fortführung des körperlichen Trainings nach stationärer oder ambulanter Reha bei Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems

Prophylaxe durch Beeinflussung von Risikofaktoren

Motivationsförderung einer gesunden Lebensführung durch

- Gemeinschaftlichkeit
- Erfahrungsaustausch
- Bewegungsfreude
- Regelmäßigkeit

Erhaltung und Verbesserung von Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit

Erlangen von Sicherheit in der individuellen Belastbarkeit nach Herzerkrankung

Zielgruppen

Personen mit Herzerkrankungen

- nach operativen Eingriffen am Herzen wie Bypass oder Koronargefäßinterventionen (Stents)
- Rhythmusstörungen
- Herzschwächezeichen

Personen mit Risikofaktoren für Erkrankungen wie

- Bluthochdruck
- Cholesterinerhöhung
- Diabetes
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Stress

Trainingsort

Das Training findet einmal pro Woche in der **Turnhalle der VS-Herrenried in Hohenems** statt.

Trainingszeiten

Jeweils am Mittwoch

Gruppe 1: 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Gruppe 2: 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr