

In 4 einfachen Schritten zum kostenlosen Reha- & Herzsport



www.cardiofit-topfit.de

HERZSPORT - Sport & Bewegung ist die beste Medizin

Was ist Rehasport?

Rehasport ist ein Training in der Gruppe und wird unter qualifizierter, fachlicher Anleitung durchgeführt.

Für Menschen mit chronischen Erkrankungen oder körperlichen Einschränkungen kann Rehasport ein wichtiger Baustein sein, um das Wohlbefinden zu verbessern und aktiver am Leben teilzuhaben. Es handelt sich hierbei um eine Nachsorgemaßnahme, welche die weitere Genesung aktiv vorantreiben soll.

Was ist Herzsport?

Herzsport ist ein speziell betreutes Training in der Gruppe und wird unter qualifizierter, fachlicher Anleitung durchgeführt. Für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen bietet Herzsport eine sichere Möglichkeit, die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und Vertrauen in die eigene Belastbarkeit zurückzugewinnen. Ziel ist es, das Herz zu stärken, die Lebensqualität zu erhöhen und die langfristige Gesundheit aktiv zu fördern.

Wer hat Anspruch auf Reha- & Herzsport?

Reha- und/oder Herzsport kann jedem verordnet werden, bei dem eine Verbesserung des Gesundheitszustandes durch gezielte Bewegung zu erwarten ist.

Ziele des Rehasports

- Stärkung von Kraft, Ausdauer & Koordination
- Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- mehr Lebensqualität und Selbstwertgefühl
- Schmerzreduktion
- Stärkung der Eigenverantwortlichkeit
- Motivation für ein gesundheitsbewusstes Leben

CARDIO FIT Waghäusel - das erwartet Sie!

- jahrelange Erfahrung
- fachlich ausgebildetes Trainerteam
- persönliche Betreuung
- zahlreiche Kursangebote
- sehr gute Zusammenarbeit zwischen uns und Ihrem behandelnden Arzt
- ausführliche Beratung & immer ein offenes Ohr für Ihre Anliegen und Fragen

Bewegung heißt Leben!

Cardio Fit

Lorenz-Brentano-Allee 4 | 68753 Waghäusel

Tel. 07254 7745244

E-Mail cardiofit@topfit-lingenfeld.de