

Krafttraining für Herzpatienten – Trainieren im Fitnessstudio

Geleitetes Kraft – und Ausdauertraining an Geräten.

Sie trainieren in einem vollständig ausgerüstetem Fitnessraum. Neben Geräten für alle grossen Muskelgruppen sind freie Gewichte, Kabelzüge und Ausdauergeräte vorhanden.

Sie trainieren nach individuell, gemäss Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten erstellten Trainingsprogrammen. Während den Trainingszeiten werden sie von ausgebildeten und erfahrenen Herztherapeutinnen und Herztherapeuten betreut und begleitet.

Zeit: Jeweils Montags von 10.30–11.30 Uhr

Leitung: Ruth Ostertag

Anmeldung und weitere Informationen:

Herzgruppe Basel City, Michael Brunner www.herzgruppebasel.ch
oder **Telefon 076 377 17 41**

Ort: Der Fitnessraum befindet sich in der Judoschule Nippon Basel. Blotzheimerstrasse 68 in Basel. Die Judoschule befindet sich 1 Minute zu Fuss von der Bushaltestelle Buschweilerweg der Buslinie 36.


herzgruppebasel
sekundärprävention basel city



Die **herzgruppebasel** gehört zu


sekundärprävention
basel city

herzgruppe basel city | c/o Martin Brunner | Oberer Rheinweg 79 | 4058 Basel
www.sekundaerpraevention.ch
