



Herzgruppe
Kardio^{PLUS}

Fit für Ihr Herz



Eine Partnerorganisation der



Schweizerischen Herzstiftung



Herzgruppe Cardio^{PLUS}

Unser Herz-Kreislauf-System leistet Unglaubliches. Das Herz schlägt ein Leben lang, pausenlos, 50 bis 90 Mal pro Minute, rund 100 000 Mal pro Tag, ca. 2,5 Milliarden Mal in unserem Leben. Doch dieser unermüdlich arbeitende Muskel ist verletzlich. Tragen Sie Sorge zu ihm. Dies gilt für alle Menschen, insbesondere jedoch, wenn Sie eine Herz-Erkrankung haben oder sich einem Eingriff am Herzen oder an den Gefässen des Kreislauf-Systems unterziehen mussten. Wir bieten das motivierende und gesunde Umfeld, um wieder fit zu werden und es zu bleiben. Machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie.



Kosten und Versicherung

Das Bewegungsprogramm wird von den Teilnehmenden bezahlt. Einige Krankenkassen leisten im Rahmen der Zusatzversicherung einen Beitrag an die Kosten.

Mitgliederbeitrag

CHF 350.– Abo 6 Monate

CHF 650.– Abo 12 Monate

Wir bieten zwei kostenlose Schnuppertrainings an. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.



Bewegungsprogramm

Die Herzgruppe Cardio^{PLUS} bietet folgende Aktivitäten an:

- Wöchentliches Bewegungsprogramm in Form von Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining
- Outdoor Aktivitäten
- Vorträge zu Themen rund um die Gesundheit

Trainingseinheiten:

Wochentag/Zeit	Niveau	Standort
Donnerstag 15.00–16.00 Uhr	schwach bis mittel	Bürgerspital Solothurn
Donnerstag 16.00–17.00 Uhr	mittel	Schöngrünstrasse 42
Donnerstag 18.00–19.00 Uhr	mittel	4500 Solothurn
Donnerstag 19.15–20.15 Uhr	stark	Haus 9, 2. Stock, Raum 908



Herzgruppe Kardio^{PLUS}

Kontakt/Anmeldung

Medizinbereich iPR

Sport- und Bewegungstherapie

Bürgerspital Solothurn

4500 Solothurn

032 627 48 62

ipr@spital.so.ch

solothurner
spitäler **so** **H**



iPR

Die Herzgruppe Kardio^{PLUS} ist eine Partnerorganisation der Schweizerischen Herzstiftung und wird von ihr unterstützt.

www.swissheart.ch

www.swissheartgroups.ch