

Herz ist Trumpf!
Herz ist Trumpf!

10 Jahre Stiftung

10 Jahre Stiftung

Herzgruppe Chur

Herzgruppe Chur

Wir bringen Bewegung
in Ihr Leben

**Wir bringen Bewegung
in Ihr Leben**



Unsere Spielregeln
innerhalb der Herzgruppe
während sämtlichen Aktivitäten
und unserer Gesundheit zuliebe sind:

Wir rauchen nicht

Wir essen herzigesund
nach der Ernährungspyramide

Wir trinken herzfrendlich
nach dem Motto:
zuerst „Wassertank“ auffüllen

Für uns gelten:
Kameradschaft und Toleranz

Wir bieten wöchentliche Aktivitäten
in verschiedenen Stärkeklassen an
die jeweils begleitet sind
von erfahrenen Personen und Samaritern.

Wir sind der Herstiftung Schweiz angeschlossen

Unser Ziel ist es,
Menschen mit Herz-Kreislaufproblemen
zu einem aktiven Lebensstil
zu motivieren und sie auf diesem Weg
zu begleiten

Das Programm und die Kosten
sehen Sie im separaten Programm

Nehmen Sie Kontakt auf mit:
Helen Comsa 077 417 46 87 oder 081 285 18 18 (Wandern)
Irene Bärtsch 081 250 45 73 (Schwimmen)
Corina Akhave 081 252 26 33 (Gymnastik)