Herzgruppe
Chur

Bewegung ist der Schlüssel zum Wohlbefinden!
Erleben Sie die Vorteile von Bewegung und Entspannung - machen Sie sich fit!

Wahlprogramm

Für Menschen mit Herz- und Gefässkrankheiten, Diabetes, Übergewicht.
Auch geeignet zur Festigung der Gewohnheitsänderungen während und nach einem Rauchstopp.

Gymnastik	14:00h – 15:00h ab 24.Oktober2011	Montag	**Haus La Nicca,** Engadinstrasse 52

Wandern

Gruppe 1	(stark coupiert)	Mittwochnachmittag
Gruppe 2	(leicht coupiert)	Donnerstagnachmittag
Gruppe 3	(flach)	Donnerstagnachmittag (Spaziergang)

Wassergymnastik / Aquajogging

13:00h – 14:00h	Mittwoch	Hallenbad Kanti Sand

Kosten: Fr. 10.- pro Lektion, Fr. 15.- pro Wanderung, Fr. 10.-pro Spaziergang

Einige Krankenkassen übernehmen einen Kostenanteil aus der Zusatzversicherung

Auskunft:

Corina Akhave	Gymnastik	Tel.	081 252 26 33
Helen Comsa	Wandern	Tel.	077 417 46 87 oder 081 285 18 18
Lydia Kohli	Wandern	Tel.	081 284 33 38
Irene Bärtsch	Wassergymnastik	Tel.	081 250 45 73

07.06.2011