

Freizeitaktivitäten 2024

Die Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL, zusammen mit den Herzgruppen und dem Physio movendo, laden Euch gerne zu folgenden Aktivitäten ein:



(www.herzgruppechur.ch)

“Bewegung ist der Schlüssel zum Wohlbefinden”

Seit 25 Jahren setzt sich die Herzgruppe Chur für die Gesundheit von Menschen mit Herz- und Gefässkrankheiten, Diabetes, Übergewicht und andere chronische Erkrankungen ein.

Unsere Aktivitäten:

Wandern	Gruppe 1	Mittwoch	ca. 3 Stunden
	Gruppe 2	Donnerstag	ca. 3 Stunden
Turnen		Mittwoch	15:00-16:00 Uhr
Aquafit		Mittwoch	11:10-12:00 Uhr



Gerne geben Ihnen die Gruppenleiter/innen weitere Informationen:

Wandern	Werner Forrer	081 322 50 63 / 079 359 27 48
	Lydia Kohli	081 284 33 38 / 079 563 20 91
	Gaby Schmid	081 252 28 82 / 079 743 01 94
	Erwin Krättli,	079 257 29 93
Turnen	Michaela Tuzzolini	079 358 15 23
Aquafit	Ivana Racherter	081 284 65 27

Kosten:

CH 10.00 pro Lektion Turnen, CH 15.- für Aquafit und Wandern, Jahresbeitrag 100. -.
Ein kostenloses Schnuppertraining ist jederzeit möglich.

Herzgruppe Glarus

Kurse

Das Training findet einmal wöchentlich jeweils am Donnerstag **im Sportzentrum Filzbach** statt. Die Einteilung in die jeweilige Gruppe erfolgt in Rücksprache mit dem Herzruppenkardiologen und wird entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit vorgenommen.

Leistungsgruppe 1 **17:00–18:30 Uhr**

Leistungsgruppe 2 **18:30–20:00 Uhr**



Preise

Gruppe 1 und 2 pro Halbjahr Fr. 380.–

Kontakte:

- **Dr. med. Michael Mutter:** 055 646 32 04 (Sekretariat) / michael.mutter@ksgl.ch
Leitender Arzt Medizin und Kardiologie
- **Dr. med. Anahita Dastoor:** 055 646 32 04 (Sekretariat) / anahita.dastoor@ksgl.ch
Oberärztin mbV Kardiologie
- **Patrizia Fischli:** 055 646 39 60 / patrizia.fischli@ksgl.ch
Dipl. Physiotherapeutin FH / Herztherapeutin SCPRS

Herzgruppe Liechtenstein

(www.herz-gruppe.li)

"Turnen im Verein HerzGruppe"

Turnen

Das Training dauert 60 Minuten und besteht aus Gymnastik, Kraftübungen, Ausdauer und Spiel. Den Abschluss bilden Entspannungsübungen (autogenes Training, progressive Muskelrelaxation oder ähnliche Methoden).

Dieses wöchentliche Training findet **im Mehrzwecksaal/Aula der Primarschule Balzers**, jeweils **am Donnerstag von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr** (ausser an Feiertagen und während den Sommerferien der Schulen in Liechtenstein) statt.

Dienstagswanderungen

Auch für das Jahr 2024 bieten wir wieder Wanderungen an. Es sind jeweils leichte Touren von 1 bis 3 Stunden, auf ebener Strecke 3 bis 5 km. Die Geschwindigkeit richtet sich nach dem Langsamsten. Unterwegs oder danach gönnen wir uns gelegentlich auch noch einen Drink und einen Schwatz in einem nahen Café.

Möglich ist auch ein unverbindlicher Besuch der Herzgruppe zu einem Probetraining.

Für Auskünfte steht Ihnen Herr Johann Ott, **johann.ott@herz-gruppe.li** oder

Tel. 00423 232 51 64, gerne zur Verfügung.

Physio movendo GmbH

(www.movendo.li)

"Das Leben besteht in der Bewegung"

Wassergymnastik

Die Wassergymnastik dauert 45 Minuten, in Kleingruppen bis 4 Personen.

Gelenkschonendes Training zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, begleitet von Dipl. Physiotherapeut, in 32° warmem Wasser.

Diese wöchentlichen Trainings finden an der **Sägagass 8, in Schaan**, wie folgt statt:

Montag: 9:00 bis 9:45 Uhr sowie 14:00-14:45 Uhr

Dienstag: 9:00 bis 9:45 Uhr sowie 14:45-15:30 Uhr

Zudem sind Wassertherapien auf ärztliche Verordnung möglich.

Kosten: Preis CHF 22.00 pro Lektion.

Anmeldung ist erforderlich unter **Tel. 00423 231 17 22** oder **physio@movendo.li**

Die Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL wünscht Euch viel Spass dabei!