

## Herzgruppe Phase III

In der Herzgruppe trainieren Sie ohne Leistungsdruck im speziell auf Sie zugeschnittenen Programm. Die regelmässige körperliche Aktivität hilft Ihnen, Risikofaktoren zu minimieren und wirkt sich positiv auf Ihr Gemütsleben aus.

In einer Gruppe von Menschen, die ein ähnliches Schicksal teilen, gemeinsam mit Herz trainieren.

**Wo:** MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse)  
Huobstrasse 5, 8808 Pfäffikon

**Wann:** Dienstag 09:00 - 10:00 Uhr / 18:30 - 19:30 Uhr  
Donnerstag 09:00 - 10:00 Uhr

**Anmeldung:** Erforderlich, direkt bei MedAction

**Kosten:** 20er Abo → 500 CHF

**Teilnehmer:** Erwachsene, jedes Level

**Voraussetzung:** Keine – jeder ist Willkommen

**Mitnehmen:** Sportbekleidung, Tuch für Matte

**Versicherung:** Ist Sache des Teilnehmers

Es gelten die Abonnementsvereinbarung / AGB Kurse von MedAction

### Kursleitung, Anmeldung und Infos:

Pavel Sebera  
Dipl. Physiotherapeut  
Herztherapeut SAKR

Eleonora Preite  
Bewegungswissenschaftlerin MSc  
Herztherapeutin SCPRS

Andreas Neeser  
Dipl. Physiotherapeut  
Herztherapeut SAKR

MedAction Pfäffikon 055 410 72 20  
[e.preite@medaction.ch](mailto:e.preite@medaction.ch)

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!

