

Aktiv gesund in Himberg

ab Dienstag, 19. Sept. 2023

Herz-Fit

Problemstellung

Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems stehen an der Spitze der Todesursachen. Risikofaktoren, wie **Bluthochdruck**, hohe **Blutfettwerte (Cholesterin)**, erhöhte **Harnsäure**, **Diabetes Typ II**, **Übergewicht**, Rauchen, **Stress** und vor allem **Bewegungsmangel**, erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer schweren Erkrankung. Gleichzeitig sinkt die körperliche Fitness mit zunehmendem Alter. Einsamkeit ist oft die Folge.

Ziel/ Inhalt

Fit - Komm mit. Aktiv gesund.

Richtig dosiertes Gesundheitstraining hilft sämtliche Risikofaktoren abzubauen. Gleichzeitig werden Fitness und Schutzfaktoren für Herz und Kreislauf aufgebaut. Das Training wird individuell aufgrund einer medizinischen Untersuchung gesteuert.



Kursinformation für Herz Fit

- **Dienstag und Freitag, 09:50 - 11:00 Uhr ab 19. Sept. 2023**
- **Ort**
Freizeitraum der NMS Himberg
- 12 oder 24 Einheiten á 70 Minuten
- **schulfrei = kursfrei**
- **Kursbetrag**
€ 138,- pro Person bzw. € 69,- für **einen Kurs** mit 12 Einheiten
- **Himberger Bürgerförderung für Teilnehmer mit dem Wohnsitz in Himberg**
€ 104,- bzw € 34,- pro Person
Medizinische Freigabe erforderlich!
- **Kursleiterin**
Ewa Holzinger

Anmeldung und Information für den Kurs

Bürgerservice Himberg
02235-86213/14

!!! begrenzte Teilnehmerzahl !!!

ASKÖ NÖ
Dr. Theodor Körnerstraße 64,
2521 Trumau
Tel.: 0664-88937676
office-cag@askoenoe.at
www.askoenoe.at