



DIE HERZSPORTGRUPPE WÖRGL INFORMIERT!

Gemeinsam für gesunde Herzen

Die Herzsportgruppe Wörgl ist eine Selbsthilfegruppe des Österreichischen Herzverbandes, Landesverband Tirol.

Die Herzsportgruppe Wörgl stellt sich hiermit der Bevölkerung von Wörgl, Kirchbichl, Bad Häring und auch den umliegenden Gemeinden vor:

Daher lautet unser Motto: **Immer in Bewegung**

„Wir tun etwas für unser Herz bevor es für uns nichts mehr tut“

Die Herzsportgruppe trifft sich jeden Montag um 18:00 Uhr im Rehabilitationszentrum Bad Häring zum gemeinsamen Turnen mit physiotherapeutischen Fachkräften und anschließendem autogenem Training mit Dr. Gerald Bode (Internist in Wörgl). Danach besteht die Möglichkeit seine gesundheitlichen Fragen direkt an Dr. Bode zu richten. Wer danach noch Lust und Laune zu einem geselligen Meinungs austausch hat, der schließt sich unserer Runde im REHA-Cafe an.

Jeden Mittwoch organisieren wir eine abwechslungsreiche Wanderung, die für jede Altersklasse geeignet ist.

Ein besonderer Höhepunkt sind unsere schönen und interessanten Ausflüge, die vor allem unsere Gemeinschaft fördert. Im Frühjahr beginnen auch wieder unsere gemeinsamen Radtouren.

Unsere Aufforderung richtet sich vor allem auch an die Personen, die noch **keine** Herz-Kreislaufkrankung haben. Unsere Turneinheiten und die Zusammenarbeit mit Dr. Bode sind jedoch vorbeugende Maßnahmen und bereiten in der Gemeinschaft mehr Freude.

Wir freuen uns, wenn wir Ihr Interesse geweckt haben und Sie bei einer Probe-Turneinheit mitmachen und ein aktives Mitglied werden.

Mit herzlichen Grüßen
Sepp Hager – Obmann
Tel: 0664/2024043

Sepp Repolusk – Obmann Stv.
Tel: 0664/5225177