

ICH WILL'S  
ICH KANN'S  
ICH TU'S MIT



## CORONARES STABILITÄTS- UND HERZKREISLAUFTRAINING

### Die wichtigste Formel in der Vorbeugung: „Wollen x Tun = Erfolg“

Das „Wollen“ kommt von Ihnen. Sie wollen fit sein, mehr Ausdauer haben, sich rundum wohlfühlen?

Beim „Tun“ unterstützen Sie Ihr Arzt und erfahrene Physiotherapeuten.

Der „Erfolg“ stellt sich mit Sicherheit ein, wenn Sie das wirklich „tun wollen“.

Mit dosierter körperlicher Belastung entlasten Sie das Herz- Kreislaufsystem und stärken es gleichzeitig. Muskeln müssen trainiert werden, um auf Dauer stark zu sein. Ihr Herz ist einer von Ihnen.

Mit dem Coronaren Stabilitäts- und Herz- kreislauftraining im „Seidon Rücken- und Sportzentrum“ verbessern Sie unter fachkundiger Anleitung zertifizierter Physiotherapeuten Ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordination, kurz: Kondition.

Das „Seidon Rücken- und Sportzentrum“ erarbeitet, in Absprache mit Ihnen und mit Ihrem Arzt, das passende Training für die gemeinsamen Ziele:

- **Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit**
- **Angepasste Herz- und Kreislaufbelastung**
- **gesunde Ernährung und Lebensführung**
- **wohltuendes Körper- und Lebensgefühl**

Wenn Sie das „wollen“, sollten Sie dies „tun“:

Rufen Sie an, verabreden Sie ein unverbindliches Gespräch über Therapieplan und Kostenübernahme durch die Krankenkasse.

Ihre Simone Böser,  
Christian T. Hansen und Team

Seidon