



# Neues Vereinsangebot

## **Einsteigerlaufgruppe nach Erkrankung**

(auch für fitte Herzpatienten geeignet)

***Kommen Sie wieder Schritt für Schritt ins Laufen (zurück), lernen Sie auf die Signale ihres Körpers zu hören und Sie erhalten nach und nach ihre Sicherheit zurück, wieder ein aktiveres Leben führen zu können.***

**Wann?** Ab 28.8.24, jeden Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr

**Wo?** Moselstadion Trier

**Wer?** Jeder, der wieder ins Laufen einsteigen möchte trotz einer Erkrankung oder eines Ereignisses

**Voraussetzungen?** Bei Herzerkrankung: 6 Monate nach Ereignis und ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung erforderlich

**Kosten?** Als Vereinsmitglied kostenlos, für alle mit einer Rehaverordnung über eine geförderte Mitgliedschaft möglich

**Leitung?** Frank Knodt (selbst Träger Herzschrittmacher)