

Philippusstift  
Essen



Contilia



Fit im Philipp

Klinik für Herz-  
und Gefäßmedizin

Für das Wichtige. Im Leben.

## ■ Herzsport im Philipusstift

Mittwoch 14.00 bis 15.00 Uhr und 15.00 bis 16.00 Uhr

Kursleitung Guillit Okalo

Essener Sport-Betriebs GmbH

Planckstraße 4 | 45147 Essen

Fon 0201 8146117 | guillit.okalo@essener-sportbund.de

### Die Kurse finden in den Räumen der Physiotherapie statt

Gezielte Übungen fördern und fordern den Herzmuskel, um das betroffene Herz wieder fit zu machen. Unsere Gruppenangebote eignen sich für Stent- und Herzschrittmacherträger, nach Herzinfarkt und bei Herzschwäche.

## ■ Lungensport im Philipusstift

Donnerstag 14.00 bis 14.45 Uhr

Kursleitung Ina Krause

Sport- und Gesundheitszentrum Zeche Helene

Twentmannstraße 125 | 45326 Essen

Fon 0201 8322522 | info@zeche-helene.de

### Der Kurs findet in den Räumen der Physiotherapie statt

Durch Atemgymnastik, Herz-Kreislauf-Training und Haltungsschulung wird der Lunge mehr Raum gegeben und die Lungenkapazität vergrößert. Das Angebot eignet sich für alle Menschen mit COPD, Asthma, etc.



**Philipusstift | Klinik für Herz- und Gefäßmedizin**

Hülsmannstraße 17 | 45355 Essen | Fon 0201 6400-3301