

# Pensez à vos artères, restez mobile !

Se mobiliser en cas d'**artériopathie** est fondamental pour améliorer sa qualité de vie. L'HFR organise des cours de remise en forme, de quoi vous remettre à l'effort en petits groupes.

Un programme adapté à chacun, à raison d'une heure par semaine pendant 9 semaines, est concocté par nos spécialistes en angiologie, physiothérapie et nutrition.

À l'**HFR Fribourg – Hôpital cantonal**, le mercredi à 16h

À l'**HFR Riaz**, le mardi à 9h30

## Intéressé-e ?

Contactez le secrétariat du Service d'angiologie au 026 306 20 90

# Denken Sie an Ihre Arterien, bleiben Sie mobil!

Patientinnen und Patienten mit einer **Arterienerkrankung** sollten unbedingt in Bewegung bleiben, denn das verbessert ihre Lebensqualität. Um Sie dabei zu unterstützen, wieder fit zu werden, organisiert das HFR daher Fitnesskurse in Kleingruppen.

Unsere Fachpersonen aus der Angiologie, der Physiotherapie und der Ernährungsberatung stellen ein für Sie massgeschneidertes Programm zusammen. Der Kurs findet 1x pro Woche während 9 Wochen statt.

**HFR Freiburg – Kantonsspital:** mittwochs um 16 Uhr

**HFR Riaz:** dienstags um 9.30 Uhr

## Sind Sie interessiert?

Dann kontaktieren Sie bitte das Sekretariat Angiologie unter T 026 306 20 90.