

Exercise with people with similar health needs

Maintain and improve your fitness

Make daily activities easier, e.g. stairs and shopping

Build your confidence to exercise in a safe environment

Instructors have been trained by Lung Foundation Australia and understand your specific needs

If you have completed a lung or heart rehabilitation program, regular physical activity will help maintain your progress.

Please speak to your GP about your suitability for *Active Living* exercise classes if you have not attended a rehabilitation program in the past 12 months.

Classes are offered at various locations through the week. Attend as many classes per week as you wish.



Classes are inclusive and ongoing, so you can join at any time. Bring a friend or family member – everyone is welcome!

Classes run from 28 August 2017 to 30 June 2018

Mondays at 10 AM

Canterbury City Community Centre
130 Railway Pde, Lakemba

Wednesdays at 9 AM

Canterbury Hurlstone Park RSL
20-26 Canterbury Rd, Hurlstone Park

Fridays at 12.30 PM

Canterbury Hurlstone Park RSL
20-26 Canterbury Rd, Hurlstone Park

If you are experiencing difficulties attending a class please call 1300 986 991 to discuss your needs



Proudly supported by



CANTERBURY • HURLSTONE PARK
RSL CLUB

ACTIVE LIVING

Suitable for people with stable chronic lung conditions or heart failure

FREE Fitness Classes

免费健身课程

دروس اللياقة البدنية المجانية

ΔΩΡΕΑΝ Μαθήματα καλής
φυσικής κατάστασης

<p>إذا أكملت برنامج إعادة تأهيل الرئة أو القلب، فسوف يساعد النشاط البدني المنتظم في الحفاظ على تقدمك.</p> <p>يُرجى التحدث إلى طبيبك حول مدى تكيفك مع دروس التمارين الحياتية الفعالة، إذا لم تكن قد حضرت برنامج إعادة التأهيل خلال الـ 12 شهرًا الماضية.</p> <p>تُقدم الدروس في مواقع مختلفة خلال الأسبوع. يمكنك حضور دروس عديدة في الأسبوع حسب رغبتكم.</p> <p>إذا كنت تواجه صعوبات في حضور الدرس، فيُرجى الاتصال بالرقم 1300 986 991 لمناقشة احتياجاتكم.</p>	<p>如果您已经完成肺部或心脏的康复项目，那么常规的健身活动可以帮助您保持康复的进度。</p> <p>如果您在过去12个月中没有参加任何康复项目，那么请向您的全科医师咨询，了解您是否适合参加运动健保 (Active Living) 锻炼课程。</p> <p>本课程每天将在多个地点提供。可以根据您的需要每周参加多个课程。</p> <p>如果您参加课程有困难，请致电1300 986 991，我们乐意了解您的需求。</p>	<p>Αν έχετε ολοκληρώσει ένα πρόγραμμα αποκατάστασης από πνευμονικές ή καρδιακές παθήσεις, η συστηματική σωματική δραστηριότητα θα βοηθήσει στην διατήρηση της προόδου σας.</p> <p>Παρακαλούμε μιλήστε στον γιατρό σας σχετικά με την καταλληλότητά σας να συμμετάσχετε σε μαθήματα ασκήσεων της <i>Active Living</i>, εάν δεν έχετε συμμετάσχει σε πρόγραμμα αποκατάστασης τους τελευταίους 12 μήνες.</p> <p>Τα μαθήματα πραγματοποιούνται σε διάφορους χώρους κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Μπορείτε να παρακολουθήσετε όσα μαθήματα θέλετε κάθε εβδομάδα.</p> <p>Αν δυσκολεύεστε να παρακολουθήσετε τα μαθήματα παρακαλούμε καλέστε τον αριθμό 1300 986 991 για να συζητήσουμε τις ανάγκες σας.</p>
<p>التدريب مع الأشخاص الذين لديهم نفس الاحتياجات الصحية</p>	<p>与有同样健康需求的人们一起锻炼</p>	<p>Γυμναστείτε με άτομα με παρεμφερείς ανάγκες υγείας</p>
<p>الحفاظ على لياقتك وتحسينها</p>	<p>保持和改善您的健康</p>	<p>Διατηρείστε και βελτιώστε την καλή φυσική σας κατάσταση</p>
<p>جعل الأنشطة اليومية أسهل، على سبيل المثال. صعود الدرج والتسوق</p>	<p>让日常活动变得更加轻松, 例如爬楼梯和购物</p>	<p>Κάνετε τις καθημερινές δραστηριότητες πιο εύκολες, π.χ. ανεβαίνοντας σκάλες και πηγαίνοντας για ψώνια</p>
<p>بناء ثقتكم لممارسة الرياضة في بيئة آمنة</p>	<p>在安全环境下锻炼, 提高自信</p>	<p>Αναπτύξτε την αυτοπεποίθησή σας για να ασκήσετε σε ασφαλές περιβάλλον</p>
<p>قد تم تدريب المدربين من قبل مؤسسة الرئة بأستراليا بالإضافة إلى فهم احتياجاتكم الخاصة</p>	<p>健身教练通过澳洲肺病基金会 (Lung Foundation Australia) 的培训, 了解您的特定需求</p>	<p>Οι εκπαιδευτές είναι καταρτισμένοι από το Πνευμονολογικό Ίδρυμα της Αυστραλίας και κατανοούν τις συγκεκριμένες σας ανάγκες</p>
<p>الدروس شاملة ومستمرة، حتى تتمكن من الانضمام في أي وقت. اجلب صديقًا أو أحد أفراد الأسرة - فالجميع مرحب بهم!</p>	<p>教学课程包含各种项目并长期进行，因此您可以在任何时候加入。带上您的朋友或家人 – 欢迎所有人参加！</p>	<p>Τα μαθήματα είναι φιλικά και συνεχίζονται διαρκώς, οπότε μπορείτε να συμμετάσχετε όποτε θέλετε. Φέρτε μαζί σας και ένα φίλο ή κάποιο συγγενικό πρόσωπο – όλοι είναι ευπρόσδεκτοι!</p>