Wales National Exercise Referral Scheme (NERS)
Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff Cymru

LLWYDDIANNAU

BRYAN

Yn dilyn damwain car, cafodd y rhaglen adferiad ei hargymell i mi. Rydw i wedi bod yn mynychu'r cynllun atgyfeirio, 2 sesiwn yr wythnos am yr 16 wythnos diwethaf, yng Nghanolfan Hamdden Llantrisant. Ni allaf ganmol y rhaglen yma a phroffesiynoldeb yr hyfforddwyr arbennig ddigon.

Mae'r rhaglen wedi bod yn amhrisiadwy i'm helpu i ail-feithrin fy hyder a ffitrwydd cyffredinol yn dilyn diagnosis mor ddinistriol. Gydag amser, rwy'n teimlo y byddaf yn adennill ffitrwydd llawn ar gyfer fy oedran. Mae'r cardiolegydd, Mr Farooq Masood, wedi cadarnhau bod fy nghemeg gwaed ac iechyd cardiaidd yn dangos gwelliannau ffafriol.

Heb os, mae'r rhaglen yma a'r hyfforddwyr cymwys wedi hybu fy adferiad a'm lles cyffredinol. Rwy'n teimlo'n ffodus bod y cyfleuster yma ar gael i mi ar yr adeg ansefydlog yma yn fy mywyd, a byddwn ni'n ei argymell yn fawr.

- YN TEIMLO'N FWY IACHUS ✓
- YN TEIMLO'N HAPUSACH ✓
- YN TEIMLO'N FWY HYDERUS ✓
- YN FWY HEINI ✓