



**Kantonsspital
Frauenfeld**
Spital Thurgau AG



Herzgruppe Frauenfeld
Starten Sie mit uns in ein
herzgesundes Leben

 **Physiotherapie**

Was ist eine Herzgruppe?

Die Physiotherapie am Kantonsspital Frauenfeld bietet Menschen mit einer Herzerkrankung ein wöchentliches Herz-Kreislauf-Training unter Gleichgesinnten an. Das Training dauert eine Stunde und wird von einer Physiotherapeutin mit Zusatzausbildung zur Herztherapeutin geleitet. Die Lektionen finden in der Turnhalle oder im Freien statt.

Für wen ist die Herzgruppe geeignet?

Das Training richtet sich an Menschen mit folgenden Beschwerden oder Erkrankungen:

- Patienten nach einem Herzinfarkt mit oder ohne Herzkatheterbehandlung (Dilatation/Stent)
- Patienten nach einer Herzoperation
- Patienten mit chronischer Herzerkrankung und verminderter Leistungsfähigkeit
- Patienten mit mehreren Risikofaktoren für die koronare Herzerkrankung

Ihr Gesundheitszustand sollte während einiger Wochen stabil sein. Vor Beginn kontaktieren Sie Ihren Hausarzt oder Kardiologen, ob Sie für das Training über eine genügend gute körperliche Verfassung verfügen.

Ziele der Herzgruppe

Die Mitglieder einer Herzgruppe verfolgen das Ziel, gesund und beschwerdefrei zu leben. In einer Gruppe von Menschen, die das gleiche oder ein ähnliches Schicksal haben und deshalb mit vergleichbaren Problemen konfrontiert sind, lässt sich ein für Herz und Kreislauf gesunder Lebensstil leichter verwirklichen. Dies ist ein entscheidender Punkt, in dem sich die Teilnahme in einer Herzgruppe von einem herkömmlichen Fitnesstraining unterscheidet. Regelmässiges Training führt zu einer Verbesserung der

physischen Leistungsfähigkeit und somit auch zu einem besseren Wohlbefinden. Die Risikofaktoren für einen Herzinfarkt werden durch ein gezieltes Herz-Kreislauf-Training gesenkt. Sie lernen Ihren Körper mit seinen Möglichkeiten und Grenzen besser kennen, was das Selbstvertrauen stärkt.

Abo-Kosten und Beteiligung durch Krankenkasse

Primär müssen Sie die Kosten selbst tragen. Einige Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten (Zusatzversicherung).

- Preis für ein Halbjahresabonnement: Fr. 400.00*
- Preis für ein Jahresabonnement: Fr. 700.00*

*allfällige Kostenanpassungen werden frühzeitig mitgeteilt.

Im Preis inbegriffen sind jährlich stattfindende Aktivitäten wie Wandertag, Vorträge oder gemeinsame Themen-Abende.

Ein kostenloses Schnuppertraining ist jederzeit möglich. Wenden Sie sich dazu bitte an das Sekretariat der Physiotherapie.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mit dem beiliegenden Anmeldetalon. Für Fragen wenden Sie sich an das Sekretariat der Physiotherapie, Telefon 052 723 71 54.

Trainingsdaten

Die detaillierten Trainingsdaten als auch den Ort entnehmen Sie bitte dem separaten Anmeldeblatt resp. aus dem Bestätigungsschreiben.

Kantonsspital Frauenfeld
Physiotherapie
Postfach
CH-8501 Frauenfeld
Tel. 052 723 71 54
Fax 052 723 79 44
physiotherapie.ksf@stgag.ch

Die Herzgruppe Frauenfeld ist Mitglied
der Herzstiftung Schweiz.
www.swisshheartgroups.ch



Herzgruppe
Frauenfeld

www.stgag.ch