



Herzgruppe Frauenfeld
**Starten Sie mit uns in ein
herzgesundes Leben**

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/einem Physiotherapeuten mit Zusatzausbildung zur Herztherapeutin/zum Herztherapeuten 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 Herzkrankheit und verminderter Leistungsfähigkeit
- Patienten mit mehreren Risikofaktoren für die koronare Herzkrankheit

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. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkassen, ob diese sich an den Kosten beteiligen.

Preise Herzgruppe

- Halbjahresabonnement: CHF 400.00
- Jahresabonnement: CHF 700.00

Preise Kombi-Abo mit Medizinischer Trainingstherapie:

- Halbjahresabonnement: CHF 550.00
- Jahresabonnement: CHF 900.00

Im Preis inbegriffen sind jährlich stattfindende Aktivitäten wie zum Beispiel einen Minigolfabend, interessante Vorträge oder andere 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 +41 (0)58 144 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. +41 (0)58 144 71 54
physio-ergo.ksf@stgag.ch

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



www.stgag.ch