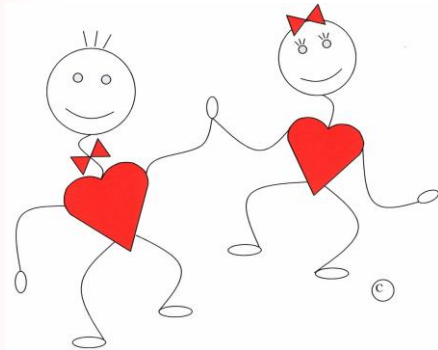




**Herzgruppe  
Fürstenland**

## Fit für's Herz!



Eine Partnerorganisation der  
Schweizerischen Herzstiftung

### Warum gibt es Herzgruppen?

Um Herzpatienten ein aufbauendes Training mit Gleichgesinnten unter kompetenter, fachlicher Betreuung zu ermöglichen.

### Wer kann mitmachen?

Männer und Frauen jeder Altersklasse, die Erkrankungen am Herz-Kreislauf-System haben.

### Warum lohnt es sich mitzumachen?

In einer Gruppe von motivierten Menschen, die mit vergleichbaren Problemen konfrontiert sind, lässt sich ein für Herz und Kreislauf gesunder Lebensstil leichter verwirklichen.

### Welche Ziele verfolgt die Herzgruppe Fürstenland?

- weiterführende Betreuung nach der Rehabilitation
- Anbieten eines regelmässigen Herz-Kreislauf-Training
- Hilfe beim Verwirklichen eines gesunden Lebensstils
- Erfahrungsaustausch unter Herzpatienten zu ermöglichen
- Spiel, Spass und Gemeinschaftlichkeit sollen dabei nicht fehlen

### Überzeugen sie sich bei zwei unverbindlichen Schnuppertrainings!

### Wie sieht das Programm aus?

- 2 x / Monat:** Gymnastik, Spiele, Nordic Walking, etc.  
**2 x / Monat:** Wassergymnastik oder Fitnesstraining

Vorträge und Ausflüge nach Wünschen und Vorschlägen der Mitglieder

### Wer hat die ärztliche Leitung?

Dr. med. Raphael Koller  
Facharzt FMH für Kardiologie

Dr. med. Werner Eugster  
Facharzt FMH für Kardiologie

### Wer betreut die Gruppe?

Manuela Strässle  
Physiotherapeutin  
Herztherapeutin SAKR

Carmen Henny  
Sportwissenschaftlerin  
Herztherapeutin SAKR

Maria-Rosa Rosano  
Physiotherapeutin  
Herztherapeutin SAKR

Sandra Klenner  
Physiotherapeutin  
Therapeutin für pulmonale Rehabilitation

Yvonne Pfändler  
Physiotherapeutin  
Herztherapeutin SAKR

### Wann findet das Training statt?

Wir trainieren abwechslungsweise am Montag- oder Dienstagabend. Ein genauer Trainingsplan wird abgegeben.

**Montag:** Turnhalle Sekundarschule Uzwil  
20<sup>00</sup> Uhr bis 21<sup>15</sup> Uhr

**Dienstag:** Hallenbad OZ Sproochbrugg  
19<sup>00</sup> Uhr bis 20<sup>00</sup> Uhr  
oder  
PHYSIO POSTMA, Oberuzwil  
19<sup>45</sup> Uhr bis ca. 21<sup>00</sup> Uhr

### Was kostet es?

½ Jahr	360.- Fr.
1 Jahr	660.- Fr.

2 gratis Schnuppertraining für Interessenten

### Wer bezahlt das Training?

Teilnehmer  
evtl. Kostenbeteiligung über die  
Zusatzversicherung der Krankenkasse

### Wie sieht es mit der Versicherung aus?

Die Versicherung (Unfall und  
Privathaftpflicht) ist Sache des Teilnehmers.  
Die Herzgruppe lehnt jegliche Haftung ab.

### Wo wird trainiert?

Turnhalle Schöntal, Oberstufe Uzwil  
Schöntalstrasse 2  
9240 Uzwil

PHYSIO POSTMA  
Gewerbestrasse 4  
9242 Oberuzwil

Hallenbad Oberstufenzentrum Sproochbrugg  
Leo Jung-Strasse  
9526 Zuckenriet

### Wie komme ich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zum Ziel?

Für die PHYSIO POSTMA:  
Ab Bahnhof Uzwil zu Fuss unterhalb der  
Unterführung der Dammstrasse parallel  
zur Bahnlinie folgen. Beim Viadukt rechts  
abbiegen, nach der Autogarage links in  
die Gewerbestrasse abbiegen

Für die Turnhalle Schöntal, Oberstufe Uzwil:  
Ab Uzwil mit dem Postauto Richtung  
Oberbüren / Bischofszell / Zuzwil bis zur  
Haltestelle Schöntal. Der Strasse  
Richtung Niederuzwil folgen und in die  
erste Strasse, Schöntalstrasse, links  
abbiegen und ca. 150m der Strasse  
folgen, Turnhalle ist auf der rechten Seite.

Für das Hallenbad Sproochbrugg:  
Mit dem Postauto ab Wil oder Uzwil  
Richtung Bischofszell bis Haltestelle  
Zuckenriet / Sproochbrugg (evt. in Zuzwil  
umsteigen)

### Wo melde ich mich für weitere Informationen?

Herzgruppe Fürstenland  
Carmen Henny  
Hubstrasse 87  
9500 Wil  
Tel: 078 759 48 48  
Mail: [herz@herzgruppfuerstenland.com](mailto:herz@herzgruppfuerstenland.com)  
[www.herzgruppfuerstenland.com](http://www.herzgruppfuerstenland.com)