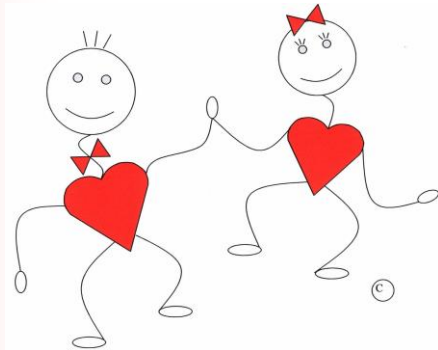




Fit für's Herz!



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: Fitnesstraining

Vorträge und Ausflüge nach Wünschen und Vorschlägen der Mitglieder

Wer hat die ärztliche Leitung?

Dr. med. Raphael Koller
Facharzt FMH für Kardiologie

Wer betreut die Gruppe?

Manuela Strässle
Physiotherapeutin
Herztherapeutin SAKR

Carmen Henny
Sportwissenschaftlerin
Herztherapeutin SAKR

Maria-Rosa Rosano
Physiotherapeutin
Herztherapeutin SAKR

Nicole Hungerbühler
Physiotherapeutin
Herztherapeutin SAKR

Wann findet das Training statt?

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

Montag: Turnhalle Sekundarschule Uzwil
20⁰⁰ Uhr bis 21¹⁵ Uhr

Dienstag: PHYSIO POSTMA, Oberuzwil
19⁴⁵ Uhr bis ca. 21⁰⁰ 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

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.

Wo melde ich mich für weitere Informationen?

Herzgruppe Fürstenland
Carmen Henny
Hubstrasse 33
9535 Wilen bei Wil
Tel: 078 759 48 48
Mail: herz@herzgruppefuerstenland.com
www.herzgruppefuerstenland.com