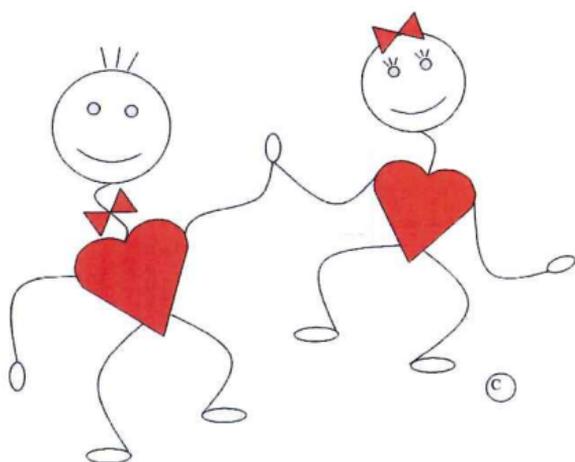




**Herzgruppe
Fürstenland**

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
Fitnessstraining

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
Nordic-Walking-Instruktorin

Carmen Henny
Sportwissenschaftlerin
Herztherapeutin

Maria-Rosa Rosano
Physiotherapeutin
Herztherapeutin SAKR

Sandra Klenner
Physiotherapeutin
Therapeutin für pulmonale Rehabilitation

Wann findet das Training statt?

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

Montag: Turnhalle Schöntal, Oberstufe
Uzwil
20⁰⁰ Uhr bis 21¹⁵ Uhr

Dienstag: Hallenbad OZ Sproochbrugg
19⁰⁰ Uhr bis 20⁰⁰ Uhr
oder
Leistungscenter Update Uzwil
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.

Wie komme ich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zum Ziel?

Für das Leistungscenter Update:

Ab Bahnhof Uzwil mit dem Postauto Richtung Oberbüren / Bischofszell / Zuzwil bis zur Haltestelle Schöntal. Das Leistungscenter befindet sich auf der gegenüberliegenden Strassenseite.

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 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

Sandra Klenner

Längiwies 6

9248 Bichwil

Tel: 071 950 18 63

Mail: herz@herzgruppefuerstenland.com

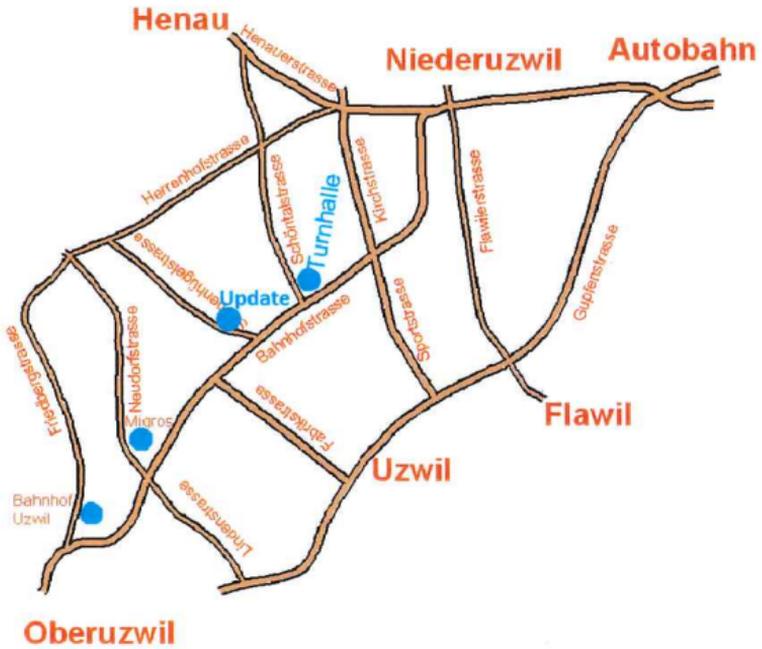
www.herzgruppefuerstenland.com



- COPY & SCAN CENTER UZWIL GmbH
- Henauerstrasse 21, 9244 Niederuzwil
- Tel. 071 950 12 12
- copy-scan-center@hispeed.ch
- www.copy-scan-center.ch
- Digitaldruck
- Offsetdruck
- Kopieren
- Grossformatdruck
- Scan Service
- Textildruck
- Beschriftung
- Satz und Gestaltung

Wo wird trainiert?

Turnhalle Schöntal, Oberstufe Uzwil / Leistungscenter Update Uzwil



Hallenbad Oberstufenzentrum Sproochbrugg / Zuckenriet

