

Ambulante Herzgruppe

Phase III – Herztraining



Physiotherapie

Erfahrungsaustausch

Gehen

Bewegung

Ein Herzinfarkt, eine Herzoperation oder die Diagnose einer Herzkrankheit (Arteriosklerose, Angina pectoris) sind einschneidende Ereignisse. Mit einer gezielten Langzeitrehabilitation kann das Risiko eines erneuten Vorfalls deutlich gesenkt werden. Die entscheidende Rolle spielt dabei ein gesunder Lebensstil.

Herztraining

- Patientinnen und Patienten mit Herzproblemen
- Patientinnen und Patienten nach Herzinfarkten
- Patientinnen und Patienten nach Herzoperationen

Ziele

- Leistungsfähigkeit verbessern/erhalten
- Integration in den Alltag
- Motivation für ein gesundheitsbewusstes Verhalten
- Risikofaktoren bekämpfen
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Freude an der Bewegung

Trainingsangebot

- 1× wöchentlich
- Dauer: 1 Stunde
- Trainingszeiten werden nach erfolgter Anmeldung mitgeteilt
- Gruppeneinteilung aufgrund der individuellen Leistungsfähigkeit
- Das Training wird von einer/einem speziell ausgebildeten Physiotherapeutin/Physiotherapeuten durchgeführt
- Abwechslungsreiche Trainingseinheiten mit Bewegungen im Stehen und Gehen, auf der Bodenmatte und bei schönem Wetter in der Natur

Kosten

Unkostenbeitrag pro Lektion.

Dieser wird zum Teil von der Krankenkasse übernommen.

Anmeldung

Durch Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt oder Kardiologin/
Kardiologen

Kontakt

Sollten Sie noch Fragen haben oder weitere Infos benötigen,
so sind wir wie folgt erreichbar:

- Telefon 062 746 60 91
- physiotherapie@spitalzofingen.ch

Eine Partnerorganisation der



Schweizerischen Herzstiftung





spitalzofingen ag
Mühlethalstrasse 27
CH-4800 Zofingen

Telefon +41 62 746 51 51

Fax +41 62 746 55 55

www.spitalzofingen.ch