

## Bewegung für Ihr Herz!

Nach einem Herzinfarkt oder einer Herzoperation kommen die meisten Menschen in eine Herzrehabilitation. Diese sogenannte Phase II findet entweder stationär oder ambulant statt. Hier haben Sie schon einiges erfahren über sogenannte „Lifestyle Changes“ oder Lebensstil Veränderungen.

Nach dieser Phase heisst es, die guten Vorsätze weiter umzusetzen. Hier setzt die Herzgruppe oder Phase III an. Studien belegen, dass Herz-Kreislauf-Patienten einer lebenslangen Nachsorge bedürfen und die dauerhafte Beibehaltung eines gesünderen Lebensstils in einer Herzgruppe gemeinsam mit anderen Betroffenen besser gelingt (Quelle Schweizerische Herzstiftung).

In der Herzgruppe legen wir grossen Wert auf ein auf Sie zugeschnittenes Training. Sie lernen wieder Ihrem Körper zu vertrauen, Spass an der Bewegung zu haben und gesund zu leben. Wir helfen Ihnen bei der Umsetzung einen gesunden Lebensstil zu entwickeln, mit Informationen zur Ernährung, Rauchstopp und Entspannung. Sie erfahren Unterstützung von Gleichgesinnten und können einander gegenseitig motivieren.

**Wir treffen uns jeden Dienstag von 17.00 – 18.00 Uhr in der Turnhalle der Sekundarschule Andelfingen.** Wir trainieren Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft, immer mit Spiel und Spass verbunden. Gelegentlich werden wir auch in die Natur gehen um unsere Kondition zu verbessern. Weiter können Sie in der medizinischen Trainingstherapie von physio sport ag Andelfingen Ihre Kraft an Fitnessgeräten aufbauen.

Sie werden betreut durch Onno Moerbeek, Dipl. Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut und Herztherapeut. Das Programm steht unter medizinischer Leitung von Dr. med. René Kindhauser.

Die Kosten für das Training werden durch verschiedene Krankenkassen aus der Zusatzversicherung übernommen. Bitte informieren Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse.

### Die Preise:

Einzelbesuch der Herzgruppe Weinland:	Fr. 15.-
15er Abonnement (12 Monate gültig):	Fr. 210.-
25er Abonnement (12 Monate gültig):	Fr. 345.-

Für die medizinische Trainingstherapie bieten wir Ihnen 15% Rabatt auf die Fitnessabonnemente von physio sport ag Andelfingen.

Landstrasse 33, 8450 Andelfingen, Tel: 052 317 14 22, Fax: 052 317 34 19  
Email: [info@physiosport-ag.ch](mailto:info@physiosport-ag.ch), [www.herzgruppe-weinland.ch](http://www.herzgruppe-weinland.ch)