

Institut für  
Physiotherapie

# HERZFIT

Cardiofit-Folgeprogramm



**KSW**

KANTONSPITAL  
WINTERTHUR

# Sehr geehrte Patientin

## Sehr geehrter Patient

Sie haben in den letzten Wochen viel Kraft und Energie in Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit investiert. Nun geht es darum, den Trainingserfolg zu erhalten und die körperliche Aktivität langfristig sicherzustellen. Beim Folgeprogramm Herzfit können Sie bei diesem Vorhaben weiterhin auf die Unterstützung des KSW zählen.

### Programm

Das Programm Herzfit wird im Jahresabonnement angeboten, das heisst, Sie erhalten durch die Bezahlung des Abonnements die Möglichkeit, im Anschluss an die Herzrehabilitation ein Jahr lang weiter bei uns zu trainieren.

Dieses Angebot ist in erster Linie für herzwache und/oder chronisch kranke Cardiofit-Patienten gedacht, die nicht in der Lage sind, an einem anderen Phase-III-Programm teilzunehmen. Die Anzahl Teilnehmer pro Jahr ist limitiert.

Mit dem Wechsel vom Cardiofit zum Herzfit nehmen Sie die Zügel in die Hand. Dank Ihrer Erfahrung aus den vorangegangenen zwölf Wochen werden Sie in der Lage sein, das Training selbständig und in Eigenverantwortung durchzuführen. Wir unterstützen Sie gerne dabei.

### Das Abo umfasst folgende Leistungen:

- Austrittsuntersuchung mit Testung der Leistungsfähigkeit und der Körperzusammensetzung, um die Werte mit jenen der Austrittsuntersuchung im Cardiofit zu vergleichen.
- Beratungsgespräch zur körperlichen Aktivität im Alltag bei Eintritt
- 1x/Woche 90 Min. Ausdauer- und Krafttraining (donnerstags 9.00 bis 10.30 Uhr) auf den gewohnten Geräten des Instituts für Physiotherapie unter Aufsicht einer Physiotherapeutin
- 1x/Woche 55 Min. Koordinations- und Konditionstraining in der Turnhalle Albanistrasse (montags 9.45–10.40 Uhr) geleitet von zwei Mitarbeitenden des Instituts für Physiotherapie

### Kosten

Das Jahresabonnement kostet CHF 700. Die Kosten werden in der Regel nicht von der Grund- oder der Zusatzversicherung mitgetragen. Sollten die Kosten für Sie einen Hinderungsgrund darstellen, besprechen Sie dies beim Abschlussgespräch mit Ihrer Gruppentherapeutin.

### KANTONSSPITAL WINTERTHUR

Brauerstrasse 15  
Postfach 834  
8401 Winterthur  
Tel. 052 266 21 21  
info@ksw.ch  
www.ksw.ch

### Kontakt/Anmeldung

#### Institut für Physiotherapie

#### Sekretariat

Tel. 052 266 48 90  
physiotherapie@ksw.ch