

Institut für
Therapien und
Rehabilitation

HERZ-FIT

Ihr weiterführendes Herztraining



KSW
Kantonsspital
Winterthur

Liebe Patientin, lieber Patient

Sie haben in den letzten Wochen viel Kraft und Zeit in Ihre Gesundheit investiert. Nun geht es darum, den Trainingserfolg zu erhalten. Beim Reha-Folgeprogramm Herz-Fit können Sie bei diesem Vorhaben weiterhin auf die Unterstützung des KSW zählen.

Programm

Das Programm Herz-Fit wird im Jahresabonnement angeboten und umfasst folgende Leistungen:

- 1×/Woche 45 Min. Spezialtraining oder Qi Gong
- 1×/Woche 90 Min. Ausdauer- und Krafttraining (je 45 Min. pro Trainings teil) an den Ihnen vertrauten Geräten

Die Trainings werden durch Aktivitätsassistentinnen und -assistenten beaufsichtigt.

Mit dem Wechsel von der Cardio-Reha ins Herz-Fit nehmen Sie die Zügel in die Hand. Dank Ihrer Erfahrung aus den vorangegangenen zwölf Wochen werden Sie in der Lage sein, das Training im Rahmen Ihrer Möglichkeiten selbständig und in Eigenverantwortung durchzuführen. Wir unterstützen Sie gern dabei.

Dieses Angebot ist in erster Linie für herzschwache und/oder chronisch kranke Patientinnen und Patienten gedacht, die nicht in der Lage sind, an einem externen Folgeprogramm teilzunehmen.

Die Teilnehmerzahl ist limitiert.

Kosten

Das Jahresabonnement kostet CHF 700.

Trainingszeiten

- Spezialtraining
Montag, 9.00–9.45 Uhr
Montag, 9.45–10.30 Uhr
Dienstag, 13.30–14.15 Uhr
Mittwoch, 12.00–12.45 Uhr
Mittwoch, 12.45–13.30 Uhr
- Qi Gong:
Freitag, 13.00–13.55 Uhr
- Ausdauer-/Krafttraining:
Montag, 12.00–13.30 Uhr
Montag, 12.45–14.15 Uhr
Dienstag, 12.45–14.15 Uhr
Donnerstag, 9.00–10.30 Uhr
Donnerstag, 9.45–11.15 Uhr
Donnerstag, 13.30–15.00 Uhr

Anstelle des Spezialtrainings oder Qi Gong ist auch eine Teilnahme am Walking des Lungen-Fit möglich. Besprechen Sie dies gern mit Ihrer betreuenden Therapiefachperson.

KANTONSSPITAL WINTERTHUR

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

Kontakt/Anmeldung

Institut für Therapien und Rehabilitation

Sekretariat
Tel. 052 266 48 90
physiotherapie@ksw.ch
