

Institut für
Therapien und
Rehabilitation

LUNGEN-FIT

Ihr weiterführendes Lungentraining



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 Lungen-Fit können Sie bei diesem Vorhaben weiterhin auf die Unterstützung des KSW zählen.

Programm

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

- 1×/Woche 45 Min. Nordic Walking
- 1×/Woche 90 Min. Ausdauer- und Krafttraining (je 45 Min. pro Trainingsteil) an den Ihnen vertrauten Geräten

Die Trainings werden durch Aktivitätsassistentinnen und -assistenten beaufsichtigt.

Mit dem Wechsel von der Pneumo-Reha ins Lungen-Fit 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 gern dabei.

Kosten

Das Jahresabonnement kostet CHF 700. Sollten die Kosten für Sie einen Hinderungsgrund darstellen, besprechen Sie dies beim Abschlussgespräch mit Ihrer Pneumologin oder Ihrem Pneumologen.

Trainingszeiten

Gruppe 1–4

- Walking Stadtpark:
Montag, 13.00–13.45 Uhr
- Walking Römerholz:
Montag, 15.00–15.45 Uhr
- Ergo-/Zirkeltraining:
Donnerstag, 11.15–14.15 Uhr

Gruppe 5–8

- Ergo-/Zirkeltraining:
Dienstag, 12.00–16.45 Uhr
- Walking Römerholz:
Freitag, 10.45–11.30 Uhr
- Walking Stadtpark:
Freitag, 11.45–12.30 Uhr

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
