

HIRSLANDEN TRAINING 

AMBULANTE HERZ- REHABILITATION PHASE 2



AMBULANTE HERZ-REHABILITATION PHASE 2

Bei der ambulanten Herz-Rehabilitation handelt es sich um ein speziell ausgewähltes und kontrolliertes Bewegungsprogramm für Patientinnen und Patienten nach aortokoronaren Bypassoperationen, Herzklappenoperationen, Herzinfarkt oder bei stabiler Angina Pectoris.

Das Gruppenprogramm wird in zwei verschiedenen Belastungsstufen durchgeführt, so, dass es der Belastungsfähigkeit der einzelnen Personen angepasst ist.

Die Anmeldung erfolgt über Dr. med. Bernhard Friedli oder den entsprechenden Kardiologen, über Spitäler oder Operateure, welche den Patienten über Sinn und Zweck der Herz-Rehabilitationsgruppe informieren und den Therapeuten die notwendigen Daten zukommen lassen (Diagnose, Anamnese, Belastungs-EKG usw).

Bei jedem Patienten wird durch Dr. med. Bernhard Friedli sowohl direkt nach der Operation als auch am Schluss der Rehabilitation ein Belastungs-EKG durchgeführt. Dies dient zur Standortbestimmung und Steuerung des Programms.

Ziele der kardiovaskulären Rehabilitation:

- Körperliche Leistungsfähigkeit wieder aufbauen und Vertrauen in den Körper gewinnen
- Ungesunde Verhaltensweisen erkennen, ändern und langfristig einen gesunden Lebensstil beibehalten
- Negative psychosoziale Auswirkungen der Krankheit verhindern oder reduzieren

Rehadauer

36 Lektionen, 3× pro Woche (insgesamt 12 Wochen)

Die Lektionen beinhalten:

- Gymnastik
- Pulskontrolliertes Ausdauertraining
- Kraftausdauertraining
- Aquafit oder Walking im Freien mit ärztlicher Begleitung
- Entspannungstherapie



Vorträge

Innerhalb der Rehabilitation nehmen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an verschiedenen interessanten Vorträgen teil. Sie erhalten so wertvolle Informationen zu den Risikofaktoren von Herzkrankheiten und erfahren, wie Sie einen positiven Einfluss darauf haben.

Es sind Vorträge zum Thema:

- Herzgesunde Ernährung
- Stress
- Koronare Herzkrankheit (Dr. med. Bernhard Friedli)
- Herz und Psyche

Die Vorträge finden am Freitag von 12.15 bis 13.15 Uhr statt. Die genauen Daten erfahren Sie zu Beginn der Rehabilitation.

Zusätzlich zu den Vorträgen über Ernährung, Herz, Psyche und Stress haben Sie die Möglichkeit, sich auch individuell von diesen Referenten beraten zu lassen.

AMBULANTE HERZ-REHABILITATION WOCHENPLANUNG

Morgengruppe

Montag

10.15-11.30 Uhr Krafttraining und
Veloergometertraining

Mittwoch

Gruppe 1:

10.15-11.30 Uhr Gruppengymnastik und
Veloergometertraining

Gruppe 2:

11.00-11.30 Uhr Veloergometertraining

12.30-13.30 Uhr Aqua-Fit im Hallenbad (Winter)
oder Freibad (Mai bis September)
Eintritt: CHF 6
Walking als Alternative bei
schlechter Witterung

Freitag

10.15-11.30 Uhr Gruppengymnastik und Velo-
ergometertraining

11.30-12.00 Uhr Entspannung

Nachmittagsgruppe

Montag

14.15–15.30 Uhr Gruppengymnastik und
Veloergometertraining

Mittwoch

Gruppe 2:

12.30–13.30 Uhr Aqua-Fit im Hallenbad (Winter)
oder Freibad (Mai bis September)
Eintritt: CHF 6
Walking als Alternative bei
schlechter Witterung

14.45–15.15 Uhr Veloergometertraining

Gruppe 1:

14.45–16.00 Uhr Gruppengymnastik und
Veloergometertraining

Freitag

13.30–14.45 Uhr Krafttraining und
Veloergometertraining

14.45–15.15 Uhr Entspannung

Ärztliche Leitung

Dr. med. Bernhard Friedli
Ziegelrain 23
5000 Aarau
T +41 62 823 02 62
kardiologie.friedli@hin.ch

Kursleitung

Reto Kost
Herz- und Diafittherapeut/
Sportphysiotherapeut

Ludwig Tannast

Herz- und Sportphysio-
therapeut

Rehabilitationsort

Hirslanden Training
AZ Medienhaus
Bahnhofstrasse 41
5000 Aarau

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH IN DEN 17 KLINIKEN, 4 AMBULANTEN PRAXISZENTREN, 16 RADIOLOGIE- UND 4 RADIOTHERAPIE-INSTITUTEN SOWIE IN DEN AMBULANTEN CHIRURGIEZENTREN UND NOTFALLSTATIONEN EIN. AUCH IN IHRER REGION SIND WIR FÜR SIE DA: AARAU, BERN, BIEL, CHAM, DÜDINGEN, GENÈVE, HEIDEN, LAUSANNE, LUZERN, MEGGEN, MÜNCHENSTEIN, SCHAFFHAUSEN, ST.GALLEN, ZÜRICH.

DETAILS ZU DEN STANDORTEN FINDEN SIE AUF:
WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE



BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

HIRSLANDEN TRAINING

AZ MEDIENHAUS
BAHNHOFSTRASSE 41
5000 AARAU
T +41 62 836 75 00
TRAINING.AARAU@HIRSLANDEN.CH
WWW.HIRSLANDEN-TRAINING.CH



WWW.HIRSLANDEN.CH