

**HIRSLANDEN TRAINING** 

# HERZ-REHABILITATION HERZGRUPPEN PHASE 3



## HERZ-REHABILITATION HERZGRUPPE PHASE 3

Nach der erfolgreich abgeschlossenen Rehabilitation der Phase 2 ist die Weiterführung eines gezielten Trainings zur Erhaltung oder weiteren Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit wichtig.

Das Hirslanden Training bietet zahlreiche Möglichkeiten für ein weiterführendes Training an.

### Ausdauergruppe

Dies ist ein auf die Bedürfnisse eines ehemaligen Herzpatienten zugeschnittenes Programm. Die Verweildauer in dieser Gruppe beträgt minimal 6 Monate. Danach wird geprüft, ob eine Verlängerung medizinisch indiziert ist. Ansonsten kann auf ein selbstständiges Training gewechselt werden.

### Inhalt

- Betreutes Herz-Kreislauf-Training auf dem Ergometer
- Training an ausgewählten Kraftgeräten
- Gymnastikkurs

### Kurszeiten

Dienstag 17.30-19.00 Uhr  
Mittwoch 8.00-09.30 Uhr  
Freitag 8.00-09.30 Uhr

### Kurskosten

6 Monate, 1× pro Woche CHF 680  
12 Monate, 1× pro Woche CHF 1100

## **Sport mit Herz**

Gymnastik und Spilsport in der Turnhalle für Personen, die neben der sportlichen Aktivität auch den sozialen Kontakt schätzen.

### **Inhalt**

- Aufwärmen, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination ca. 40 Min.
- Spilsport ca. 15 Min.
- Cool-down und dehnen ca. 10 Min.

### **Kurszeit**

Dienstag, 17.45-18.45 Uhr (Okt.-Mai), ausgenommen Schulferien

### **Kurskosten**

Saisonabonnement	CHF 420
(späterer Einstieg möglich)	
Einzellektion	CHF 25
Schnupperlektion	gratis

### **Kursort**

Turnhalle Schachen, Aarau

## **Individuelles Kraft- und Ausdauertraining**

Im Hirslanden Training können Sie ein Abonnement lösen, mit welchem Sie nach zwei Einführungen selbstständig trainieren können. Die Betreuung und Überwachung des Trainings erfolgt durch unser Fachpersonal.

### **Öffnungszeiten**

Montag bis Freitag	6.30-21.30 Uhr
Samstag und Sonntag	9.00-16.00 Uhr

Spezielle Öffnungszeiten an Feiertagen

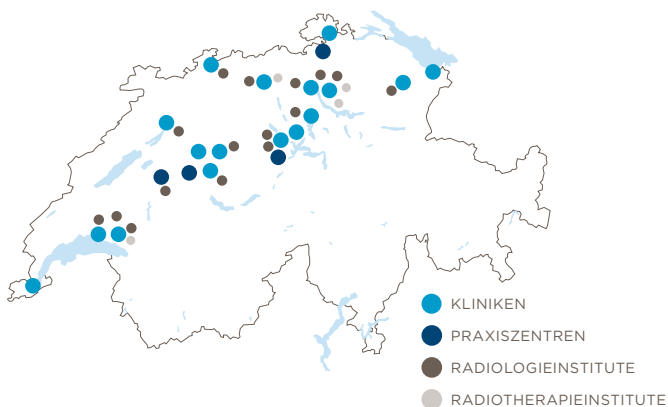
### **Kosten**

Die Preise entnehmen Sie bitte unserem Faltprospekt «Angebote und Preise» oder unserer Website [www.hirslanden-training.ch](http://www.hirslanden-training.ch).

## 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](http://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](mailto:TRAINING.AARAU@HIRSLANDEN.CH)

[WWW.HIRSLANDEN-TRAINING.CH](http://WWW.HIRSLANDEN-TRAINING.CH)  
[WWW.HIRSLANDEN.CH](http://WWW.HIRSLANDEN.CH)

