



PHYSIOART KLINIK ST. ANNA

# **KURSANGEBOT: MIT HERZ DABEI - AMBULANTES REHABI- LITATIONSPROGRAMM FÜR HERZPATIENTEN**

# AMBULANTES REHABILITATIONS-PROGRAMM FÜR HERZPATIENTEN

Nach einem Herzinfarkt oder einem Eingriff am Herzen hilft eine gezielte Unterstützung, den eigenen gewohnten Lebensrhythmus wiederzuerlangen. Unter medizinischer Anleitung und mit Unterstützung von geschultem Personal finden Sie so den gewünschten Wiedereinstieg in den Alltag. Die Klinik St. Anna bietet seit 1999 in Zusammenarbeit mit frei praktizierenden Spezialisten ein ambulantes Herz-Rehabilitationsprogramm an.

## WER KANN TEILNEHMEN?

Das ambulante kardiale Rehabilitationsprogramm eignet sich nach einem Herzinfarkt, einer Herzoperation, einem Katheter-Eingriff und bei Gefässerkrankungen für Personen jeglichen Alters. Melden Sie sich nach Absprache mit Ihrem Hausarzt für das Programm an. Während der ambulanten Rehabilitation bleiben Sie in Behandlung Ihres Hausarztes, der nach Beendigung des Programms einen Schlussbericht erhält. Die Rehabilitation dauert maximal zwölf Wochen. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

## DAS PROGRAMM MIT HERZ

Nach der Anmeldung wird für Sie das passende Trainings- und Aufbauprogramm zusammengestellt. Es besteht aus körperlichen Aktivitäten, bei denen Sie lernen, wie Sie Ihren Körper regelmässig belasten und entspannen können. Sie trainieren in zwei Gruppen. Während des Trainings vermitteln wir Ihnen wichtige Informationen zu einer gesunden Lebensweise. Erfahrene Ärzte und ausgewiesenes Fachpersonal führen Sie durch das Programm. Die Rehabilitation ist in jeweils drei Blöcke pro Woche unterteilt:

- **Gruppe A (1. bis 6. Woche)**

Montag: Information, Beratung, Workshop, Gymnastik

Mittwoch: Krafttraining, Gymnastik und Entspannung

Freitag: Gymnastik und Entspannung

- **Gruppe B (7. bis 12. Woche)**

Montag: Gymnastik

Mittwoch: Wassergymnastik

Freitag: Wandern

---

Wir freuen uns auf Ihre aktive Teilnahme.

## PHYSIOART

### KLINIK ST. ANNA

ST. ANNA-STRASSE 32  
6006 LUZERN

T 041 208 35 71

PHYSIOART.STANNA@HIRSLANDEN.CH  
WWW.HIRSLANDEN.CH/STANNA