



Herzgruppe
Kardivital Toggenburg

Fit für Ihr Herz



Eine Partnerorganisation der



Schweizerischen Herzstiftung



Herzgruppe Kardivital Toggenburg

Herzgruppe Kardivital Toggenburg steht allen Interessierten offen, insbesondere denen, die eine Herz-Erkrankung haben oder sich einem Eingriff am Herzen oder an den Gefässen des Kreislauf-Systems unterziehen müssten. Empfehlenswert ist die Gruppe jedoch auch für Menschen mit Diabetes, Übergewicht, allgemein niedriger Kondition und Konstitution.

Um innerhalb der Herzgruppe auf die individuellen Möglichkeiten der einzelnen Mitglieder eingehen zu können ist es wichtig, dass die Leiterin der Herzgruppe Einblick hat in die Patientengeschichten. Ein Belastungs-EKG ist Bedingung für die Teilnehmenden nach einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.



Kosten und Versicherung

Das Bewegungsprogramm wird vom Teilnehmenden bezahlt. Einige Krankenkassen leisten im Rahmen der Zusatzversicherung einen Beitrag an die Kosten. In Ausnahmefällen ist es auch möglich dies über eine Physiotherapieverordnung vom Arzt verordnen zu lassen.

Mitgliederbeitrag für das Bewegungsprogramm 1x pro Woche
CHF 200.– 10 Eintritte
CHF 360.– 20 Eintritte

Freies Fitnesstraining für Mitglieder der Herzgruppe
Kardivital Toggenburg (–20%)
CHF 400.– statt CHF 500.– Halbjahresabonnement
CHF 640.– statt CHF 800.– Jahresabonnement

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.



Bewegungsprogramm

Die Herzgruppe Kardivital Toggenburg bietet folgende Aktivitäten an:

- Wöchentliches Bewegungsprogramm, jeweils dienstags von 18.00–19.00 Uhr im Kursraum von Physiofit Wattwil AG. Das Bewegungsprogramm richtet sich ganzheitlich aus und beinhaltet Ausdauertraining, Beweglichkeits-, Koordinations- und Krafttraining. Dazu kommen Elemente zur Körperwahrnehmung, Stressbewältigung und Entspannung. Wichtig ist es, sich selbst richtig einschätzen zu lernen, die eigenen Grenzen zu erkennen und einzuhalten.
- Vorträge zu Themen rund um die Gesundheit
- Bei Bedarf Outdooraktivitäten
- Freies Fitnessstraining in unserem Trainingsraum zu reduzierten Tarifen (–20% für Mitglieder der Herzgruppe Kardivital Toggenburg)



Herzgruppe Kardivital Toggenburg

Selbstverständlich stehen wir Ihnen bei Fragen zur Verfügung.

Herzgruppe Kardivital Toggenburg
Kursleiterin: Caroline Ligterink
Physiotherapeut: Ron den Harder
Wilerstrasse 63
9630 Wattwil

Telefon 071 988 67 60

info@physiofit-wattwil.ch
www.physiofit-wattwil.ch

Die Herzgruppe Kardivital Toggenburg ist eine Partnerorganisation der Schweizerischen Herzstiftung und wird von ihr unterstützt.

www.swissheart.ch

www.swissheartgroups.ch