



**Herzgruppe**  
Räbgass

**CITY**

## Herzgruppe Räbgass

Möchten Sie gesund und beschwerdefrei leben? Dürfen wir Sie begleiten und unterstützen bei der Umsetzung eines "herzgesunden" Lebensstils?

Möchten Sie sich gemeinsam mit Gleichgesinnten regelmässig und unter fachkundiger Leitung eines Herztherapeuten bewegen und sich austauschen?

**Wir heissen Sie herzlich willkommen!**

Die Herzgruppe Räbgass richtet sich an Menschen mit Herz-Kreislaufkrankungen und Herzpatienten, welche die ambulante oder stationäre Rehabilitation abgeschlossen haben. Das Bewegungsprogramm bezweckt eine gezielte Langzeitrehabilitation und Lebensstilveränderung.

### Inhalt

Mit einem auf Sie zugeschnittenen Programm verbessern Sie Ihre Kraft, Ihre Ausdauer, Ihre Beweglichkeit und Ihr Gleichgewicht nachhaltig.

Neben spielerischen, koordinativen Übungen in der Gruppe nutzen Sie unsere Kraft- und Ausdauergeräte und werden dabei stets von unserem Herztherapeuten betreut.

Sie erhalten ausserdem wertvolle Informationen über einen gesunden Lebensstil, eine „herzgesunde“ Ernährung und lernen verschiedene Entspannungsmethoden kennen.

### Service

Geniessen Sie die Vorteile des Fitnesscenters. Bei jedem Besuch erhalten Sie Trainings- und Duschtücher und dürfen sich in unserer Sauna und im Dampfbad entspannen.

### Zeiten

Dienstag: 08:45 Uhr – 09:45 Uhr  
Donnerstag: 14:00 Uhr – 15:00 Uhr

### Preise pro Quartal (12 Wochen)

- 1 Training pro Woche CHF 192.-
- 2 Trainings pro Woche CHF 360.-

### Individuelles Training

Nutzen Sie auch die individuellen Trainingsmöglichkeiten. Sie werden durch unseren Herztherapeuten sorgfältig eingeführt und regelmässig betreut (Preise auf Anfrage).

### Krankenversicherungsbeitrag

Die Herzgruppe Räbgass erfüllt das Anforderungsprofil der SAKR. Das City Gesundheits- und Trainingszentrum verfügt über eine Qualität-Zertifizierung.

### Leitung

Andrea Bannwart, Herztherapeutin SAKR, Turn- und Sportlehrerin

### Medizinische Leitung

Dr. med. Marco Studer  
Dr. med. Jörg Schumann

### Anmeldung

Bitte setzen Sie sich telefonisch mit uns in Verbindung.