



HERZGRUPPE KNONAUERAMT

Für Ihr Herz – die Herzgruppe in Ihrer Region. Ein offiziell anerkanntes Programm der Schweiz. Arbeitsgruppe für kardiale Rehabilitation SAKR.



WARUM LOHNT ES SICH IN DER HERZGRUPPE KNONAUERAMT MITZUMACHEN?

Die Herzgruppenteilnehmer/Innen verfolgen das Ziel, gesund und beschwerdefrei zu leben. In einer Gruppe von Menschen, die dasselbe oder ein ähnliches Schicksal haben und deshalb mit vergleichbaren Problemen konfrontiert sind, lässt sich ein Herz und Kreislauf gesunder Lebensstil leichter verwirklichen. Dies ist ein entscheidender Punkt, in dem sich die Teilnahme in einer Herzgruppe von einem herkömmlichen Gruppen- oder Fitnessstraining unterscheidet.

In der Herzgruppe werden die Teilnehmer/Innen von ausgebildeten Herztherapeuten fachlich kompetent betreut.

IN DER HERZGRUPPE KNONAUERAMT WIRD FOLGENDES PROGRAMM ANGEBOTEN

Dauer	Langzeitprogramm (fortlaufend)
Eintritt	fortlaufend
Programm	– 1–3 x pro Woche à 60–70 Minuten Bewegungsstunden (mit Entspannungsteil) – 2 Gruppenangebote 60 Minuten Individualtraining 60–90 Minuten – 1x pro Quartal Vortrag – 1x pro Quartal Exkursion (Wanderung, Reise, usw.)



Ärztliche Leitung

Dr. med. David Koller, FMH Kardiologie und Innere Medizin
Stellvertreter: Dr. med. Daniel Zimmermann, FMH Diabetologie/
Endokrinologie und Innere Medizin

Betreuung

Christian Gut, Herztherapeut SAKR
Nicole Plüss, Herztherapeutin SAKR

Tag/Zeit

Montag Herzgruppentraining 1, 18–19 Uhr
Mittwoch Wassergymnastik, 18–18.50 Uhr
Freitag Herzgruppentraining 2, 16.30–17.30 Uhr

Individualtraining nach Vereinbarung

Vorträge werden ausgeschrieben*

Exkursionen werden ausgeschrieben* * mit Anmeldung

Preise

AHV 10% Reduktion

	12 Monate	6 Monate	1 Monat
Unlimitiertes Abonnement (freie Anzahl von Besuchen)	1080.–	690.–	180.–
Limitiertes Abonnement (ein bis zwei Besuche pro Woche)	860.–	470.–	145.–

Kostenträger

Teilnehmer,
Kostenbeteiligung Zusatzversicherung
der Krankenkasse

Partnerorganisation:

Organisation:

Gut Training AG · Erspachstrasse 5 · 8932 Mettmenstetten
Tel. 044 768 30 15 · info@gut-training.ch · www.gut-training.ch



Schweizerische Herzstiftung
Fondation Suisse de Cardiologie
Fondazione Svizzera di Cardiologia

