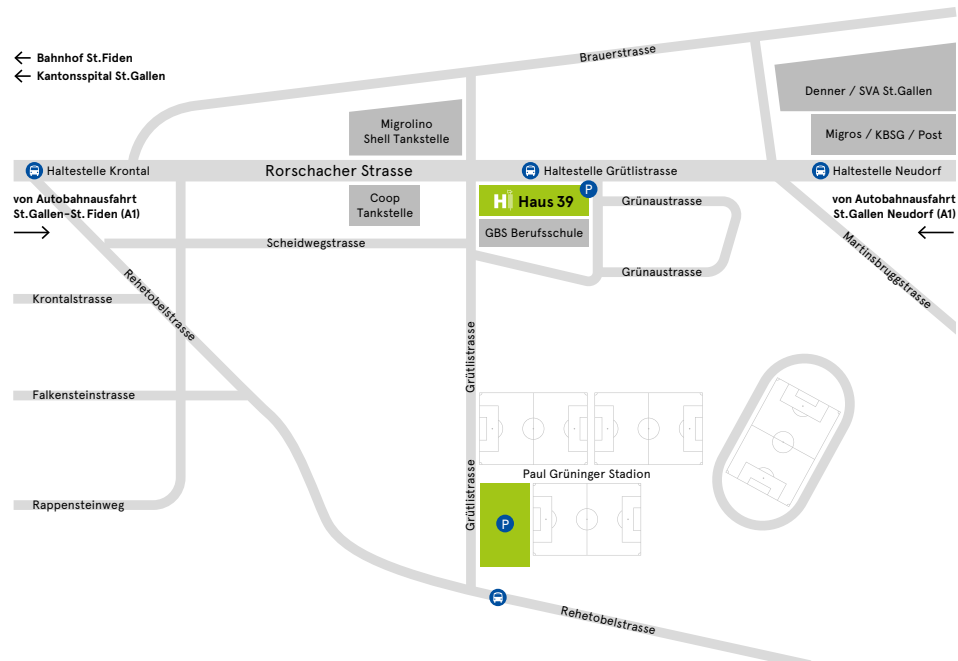




professionell  
umfassend  
menschlich

## Lageplan



## Kontakt

**Kantonsspital St.Gallen**  
**Zentrum für Ergo- und Physiotherapie**  
Rorschacher Strasse 95  
CH-9007 St.Gallen

Tel. +41 71 494 15 75  
zep@kssg.ch  
kssg.ch/zep



**Herzsportgruppen**  
**am Kantonsspital St.Gallen**  
Zentrum für Ergo- und Physiotherapie



**Kantonsspital**  
**St.Gallen**



## Liebe Patientinnen und Patienten

Die Herzsportgruppen am Kantonsspital St.Gallen bieten Bewegungsprogramme, die speziell auf die Bedürfnisse von Herzpatientinnen und -patienten zugeschnitten sind.

Die Trainings finden regelmässig unter der Leitung einer Fachperson statt. Somit bieten sie das motivierende und gesunde Umfeld, um trotz einer Herzerkrankung wieder fit zu werden und die notwendigen Lebensstilveränderungen im Alltag umzusetzen. Der Austausch und Kontakt in der Gruppe unterstützt Sie im Umgang mit Ihrer Krankheit und hilft Ihnen, das Vertrauen in Ihren Körper aufzubauen.

Die Herzsportgruppe ist auch für gesunde Personen geeignet, die einen aktiven Lebensstil pflegen, sich regelmässig bewegen und Erkrankungen vorbeugen möchten.

Überzeugen Sie sich vom Angebot bei einem unverbindlichen gratis Schnuppertraining!

Wir freuen uns auf Sie.  
Ihr Physiotherapie-Team

### Angebot

Damit wir den unterschiedlichen Bedürfnissen und Vorlieben gerecht werden können, haben unsere Herzsportgruppen zwei Schwerpunkte:

#### Variante 1

Aufwärmen, Gymnastik, Koordination, Spiel, Kraft- und Ausdauertraining mit Dehnungsübungen im Gymnastiksaal, bei schönem Wetter Outdoortraining.

#### Variante 2

Gemeinsames Aufwärmen, individuelles Ausdauer- und Krafttraining in der medizinischen Trainingstherapie, gemeinsame Dehnungsübungen.

Zusätzlich finden 1 – 2 Mal jährlich Informationsveranstaltungen zu relevanten Themen für die Herzgesundheit statt.

### Durchführung

Das Training findet im Haus 39, im Gymnastikraum und in der medizinischen Trainingstherapie an der Rorschacherstrasse 226, 9016 St.Gallen statt (Lageplan siehe Rückseite).

Die Herzsportgruppen finden jeweils mittwochs, um 16.00 Uhr (Variante 1 und 2) oder 17.15 Uhr (nur Variante 2) statt.

### Kosten

	½ Jahr	1 Jahr
Abo	CHF 400.-	CHF 700.-
Kombi-Abo mit freiem Training	CHF 600.-	CHF 950.-

### Kursleitung

Dipl. Herztherapeutinnen und Herztherapeuten des Kantonsspitals St.Gallen.



Qualicert Krankenkassen anerkannt  
Präventionsbeiträge bei Krankenkassen möglich