

Je Stunde mit einer Trainingsdauer zwischen 60 und 90 min. Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation.

### Kosten

- fallen nur an, wenn Sie an der Gruppe teilnehmen
- die Kosten werden nicht (auch nicht teilweise) von Ihrer
  Krankenversicherung erstattet
- der Teilnehmer muss diese IGel-Leistung selbst zahlen
- genaue Details entnehmen Sie bitte dem Behandlungsvertrag
- Sie k\u00f6nnen jederzeit ohne Angabe von Gr\u00fcnden Ihre
  Teilnahme beenden
- jede Trainingseinheit stellen wir Ihnen mit 9.- € / 13,50 €
  in Rechnung
- keine Vertragsbindung
- kein Mitaliedsbeitraa

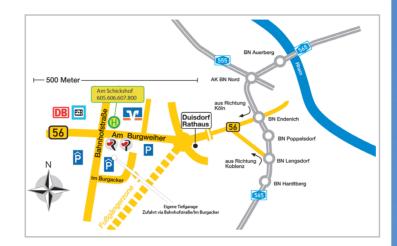
## Kontaktaufnahme

Sprechen Sie uns einfach an. Gerne können Sie unter Tel. 0228 – 96 21 00-0 einen Termin vereinbaren.

Stichwort: Schwerpunktfit

## So finden Sie uns

Version 03/13





Bewegen für Ihr Leben

SchwerpunktPraxis • SchwerpunktReha

Kardiologie • Angiologie Rehabilitation • Prävention

Herz I Gefäße I Nachsorge I Vorbeugung

Am Burgweiher 52-54 53123 Bonn (Duisdorf)

**Telefon:** 02 28 - 96 21 00 - 0 **Telefax:** 02 28 - 96 21 00 - 33 kontakt@spkar.de www.spkar.de







Unser Herz/Gesundheitssport SchwerpunktFit

60 Minuten für mich!

Herz-Kreislauftraining mit den Sportwissenschaftlern der Ambulanten Kardialen Rehabilitation











Sie befürchten das Auftreten einer Herz-Kreislauferkran-

Es ist im Laufe Ihres Lebens bereits zu einer Erkrankung

Sie suchen einen Einstieg in regelmäßige körperliche Be-

Nach einer Erkrankung suchen Sie Sicherheit und Unter-

Gönnen Sie sich 60 Minuten überwachtes, qualitatives

Gesundheitstraining mit individueller Betreuung während

kung und möchten aktiv etwas dagegen tun?

des Herz-Kreislaufsystemes gekommen?

stützung beim Wiedereinstieg in den Sport?

# Unser Angebot für Sie

Mit den Sportwissenschaftlern der Rehabilitation führen Sie ein individuelles Herz und Kreislauftraining durch. Jedes Training wird von unseren Therapeuten überwacht und begleitet. Das Training findet innerhalb und außerhalb unserer Therapieräume statt

- Anleitung und Vorbereitung auf das eigentliche Training
- gezieltes medizinisches Aufbautraining
- qualitative Alternative zur klassischen Herzsportgruppe

## Umsetzung

Schauen Sie sich das ganze ohne Verpflichtung an. Kommen Sie unverbindlich zum Schnuppertraining. Bitte melden Sie sich vorher kurz an. Es erfolgt ein Einführungsgespräch.

#### Machen Sie mit.

Wir beraten Sie bei der Gruppenzuteilung und freuen uns dann über eine regelmäßige Teilnahme.

#### Im Detail:

- gezielte funktionelle Gymnastik
- Muskelaufbautraining
- Hinführung zum Geh- und Lauftraining
  - spannende Formen des Ausdauertrainings
- individuell angepasstes Trainingsprogramm

- Gefäßtraining

#### Ziele

- Langjähriger Erhalt Ihrer Gesundheit
- Vermeidung von Pflegebedürftigkeit
- Vorbeugen ernsthafter Erkrankungen
- Beseitigung und Minderung der Folgen einer Erkrankung
- Beitrag zur Wiederherstellung und Erhalt der Erwerbsfähigkeit
- Förderung der Selbstbestimmung/der Selbstverantwortung (Hilfe zur Selbsthilfe)
- Steigerung der Lebensqualität
- Austausch mit Gleichgesinnten
- Spiel und Spaß in der Gruppe

Wir sind aufgrund unserer Expertise in der Ambulanten Kardialen Rehabilitation, als Fachärzte für Innere Medizin, Kardiologie (Herz), Angiologie (Gefäße), Rehabilitation (Nachsorge), kardiovaskuläre Präventivmedizin (Vorbeugung) und Sportwissenschaftler Ihr Ansprechpartner und Berater.









jeder Teilnahme.

wegung?