

## Termine

Je nach Nachfrage Training an jedem Werktag.  
Je Stunde mit einer Trainingsdauer von 60 min.  
Erste Gruppe, Beginn ab 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr usw.  
Letzte Gruppe Beginn um 19.30 Uhr bis Ende um 20.30 Uhr.

- Unterschiedliche Leistungsklassen.
- Unterschiedliche Gruppengrößen.
- Je nach individuellen Anforderungen.
- Innerhalb und außerhalb unserer Therapieräume.

Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation.

## Kosten

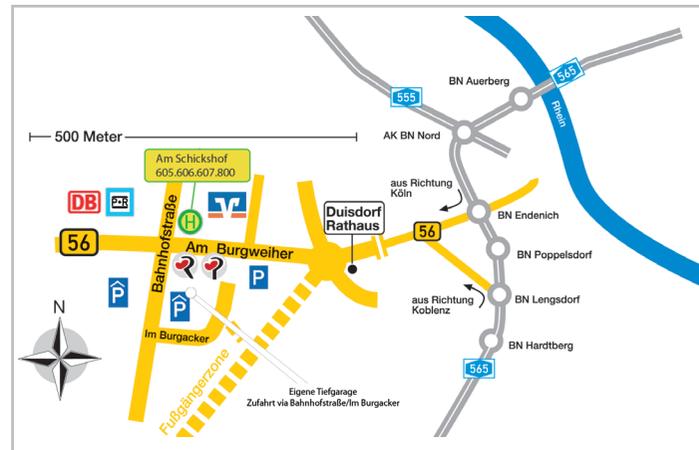
- fallen nur an, wenn Sie an der Gruppe teilnehmen.
- Die Kosten werden nicht (auch nicht teilweise) von Ihrer Krankenversicherung erstattet.
- Der Teilnehmer muss diese IGeL-Leistung selbst zahlen.
- Genaue Details entnehmen Sie bitte dem Behandlungsvertrag.
- Sie können jederzeit ohne Angabe von Gründen Ihre Teilnahme beenden.
- Jede Trainingseinheit stellen wir Ihnen mit 9.- € in Rechnung.
- Keine Vertragsbindung.

## Terminvereinbarung/Kontaktaufnahme

Sie lesen diesen Handzettel gerade in unserer Praxis/Rehabilitation!  
Fragen Sie ihren behandelnden Arzt oder einen Mitarbeiter.  
Ansonsten jederzeit über unsere Rezeption.  
Stichwort: SchwerpunktFit

## So finden Sie uns

Version 03/13



**SCHWERPUNKT PRAXIS**  
Kardiologie. Angiologie. Rehabilitation

**SchwerpunktPraxis • SchwerpunktReha**

Kardiologie • Angiologie  
Rehabilitation • Prävention

Herz | Gefäße | Nachsorge | 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

**ÄRZTEHAUS**  
AM BURGWEIHER

## Schwerpunktfit

# Bewegen für Ihr Leben

Unser Herz/Gesundheitssport  
SchwerpunktFit

60 Minuten für mich!

Herz-Kreislauftraining  
mit den Sportwissenschaftlern  
der Ambulanten Kardialen Rehabilitation

**PRÄVENTION**  
Schwerpunkt Vorbeugung

# Bewegen ist Leben

## 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.**

- Anleitung und Vorbereitung auf das eigentliche Training.
- Gezieltes medizinisches Aufbautraining.
- Qualitative Alternative zur klassischen Herzsportgruppe

Später dann Verstärkung der eigenständigen Aktivität und Körperwahrnehmung.

### Im Detail:

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

## Umsetzung

Schauen Sie sich das ganze ohne Verpflichtung an. Kommen Sie unverbindlich zum Schnuppertraining. (Kurze Anmeldung vorher, damit wir auf Sie warten, sonst sind wir ggf. schon im Derletal oder Messdorfer Feld unterwegs.)

### Machen Sie mit.

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

**Sie befürchten das Auftreten einer Herz-Kreislauferkrankung und möchten aktiv etwas dagegen tun?**

**Es ist im Laufe Ihres Lebens bereits zu einer Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems gekommen?**

**Sie suchen einen Einstieg in regelmäßige körperliche Bewegung?**

**Nach einer Erkrankung suchen Sie Sicherheit und Unterstützung beim Wiedereinstieg in den Sport?**

**Können Sie sich 60 Minuten überwacht, qualitatives Gesundheitstraining mit individueller Betreuung während jeder Teilnahme.**

### 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.

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 Ihre Ansprechpartner und Berater.

**PRÄVENTION**  
Schwerpunkt Vorbeugung