

## Kontaktadressen

### Gruppentherapeutische Leitung

Brigitte Tschamper  
Turnlehrerin ETH und Herztherapeutin SAKR  
Tel.: 055 244 22 22  
e-Mail: [b.tschamper@bluewin.ch](mailto:b.tschamper@bluewin.ch)

### Ärztliche Leitung

Dr. Marcel Kuster  
General Wille-Str. 59, 8706 Meilen  
Tel.: 043 844 04 04  
e-Mail: [herzpraxis@amsee.ch](mailto:herzpraxis@amsee.ch)

[www.spitalmaennedorf.ch](http://www.spitalmaennedorf.ch)  
[www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch)

Aug. 07



**Herzgruppe  
Männedorf**



Eine Partnerorganisation der  Schweizerischen Herzstiftung

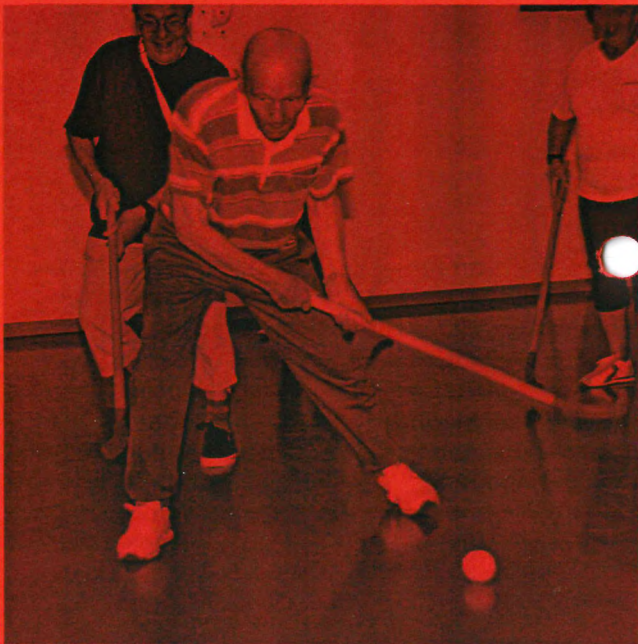
## Was ist die Herzgruppe Männedorf?

Die Herzgruppe Männedorf ist ein Zusammenschluss von interessierten Herzpatienten/-innen zu einer geleiteten Selbsthilfegruppe.

## Langzeitrehabilitation in der Herzgruppe

Unsere Herzgruppe wird durch ausgebildete Herztherapeuten/-innen betreut und steht unter ärztlicher Leitung. Wir bieten Ihnen eine Langzeitbetreuung unter kompetenter Aufsicht. Sie trainieren ohne Leistungsdruck Ihren Möglichkeiten und Bedürfnissen angepasst.

Die Herzgruppe unterstützt Sie beim Aufbau, der Erhaltung oder Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit. Sie können sich in Ihrer Selbsteinschätzung bei körperlicher Belastung üben, Freude an der Bewegung erleben und mit anderen Betroffenen Erfahrungen austauschen. Die Herzgruppe bietet Ihnen Rückhalt im Alltag und unterstützt Sie dabei einen Ihrer Krankheit angepassten Lebensstil zu führen.



## Bewegungsprogramm

Das Bewegungsprogramm dauert 90 Minuten und findet 1x pro Woche, je nach Gruppe und Trainingsplan, in der Turnhalle der Villa Monneron, in der Physiotherapie des Kreisspitals Männedorf oder im Freien (Nordic Walking) statt. Es umfasst ein gezieltes Ausdauer- und Krafttraining. Ergänzt wird es durch Koordinations-, Beweglichkeits- und Entspannungsübungen sowie kleine Spiele.

Je nach Interesse der Mitglieder werden auch gemeinsame Ausflüge, Themenabende oder andere Aktivitäten geplant.



## Wann kann in der Herzgruppe teilnehmen?

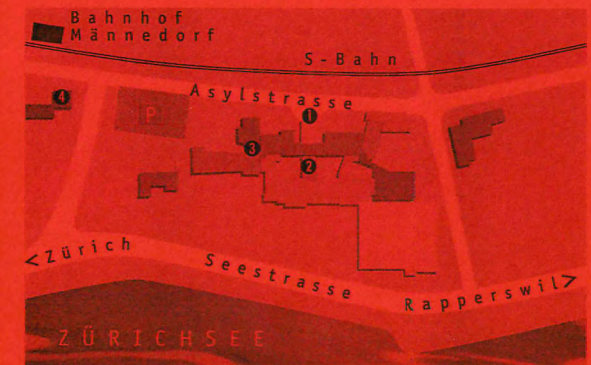
In der Herzgruppe sind primär Herzpatienten/-innen herzlich willkommen, die das 12-wöchige ambulante Rehabilitationsprogramm des Kreisspitals Männedorf besucht haben. Es können jedoch auch externe Herzpatienten/-innen nach ärztlicher Untersuchung auf Empfehlung des Hausarztes/der Hausärztin aufgenommen werden (dazu sind kardiologische Berichte und evt. Zusatzuntersuchungen notwendig).

## Trainingsort und Trainingszeiten

Villa Monneron, Turnhalle  
Bahnhofstrasse 44, 8708 Männedorf  
Donnerstag, 17.00 bis 18.30 Uhr Gruppe 1  
Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr Gruppe 2  
Mittwoch, 19.00 bis 20.30 Uhr Gruppe 3

Sportplatz Männedorf  
Dienstag, 09.00 bis 10.15 Uhr Nordic Walking-Treff (für alle offen, Fr. 5.- / Training)

Trainingspausen während 3 Wochen in den Sommerferien und 2 Wochen in den Weihnachtsferien sowie an Feiertagen.



- 1 Haupteingang Spital
- 2 Cafeteria
- 3 Physiotherapie
- 4 Villa Monneron

## Kosten

Jahresbeitrag Fr. 540.-  
Halbjahresbeitrag Fr. 280.-  
Die Kosten werden von den meisten Krankenkassen im Rahmen der Zusatzversicherung teilweise oder ganz übernommen.