



## Herzgruppen

Luzern – Rotsee  
Luzern – Sursee  
Luzern – Wolhusen  
Luzern – Seetal

### Fitness für Ihr Herz

Unser Herz-Kreislauf-System leistet Unglaubliches. Das Herz schlägt ein Leben lang, pausenlos. Doch dieser unermüdlich arbeitende Muskel ist verletzlich. Tragen Sie Sorge zu ihm.

Dies gilt vor allem, wenn Sie eine Herz-Erkrankung haben oder sich einem Eingriff am Herzen oder an den Gefässen des Kreislauf-Systems unterziehen mussten.

Die Herzgruppe bietet das motivierende und gesunde Umfeld, um wieder fit zu werden und fit zu bleiben. Machen Sie mit. Wir freuen uns auf Sie.

Partnerorganisationen der Schweizerischen Herzstiftung



## Herzgruppen

Luzern – Rotsee  
Luzern – Sursee  
Luzern – Wolhusen  
Luzern – Seetal



### Zusammenarbeit und Austausch

In medizinischen und therapeutischen Fragen werden die vier Herzgruppen durch das Luzerner Kantonsspital an den Standorten Luzern, Sursee, Wolhusen und Seetal unterstützt.

«Das Besondere an der Herzgruppe ist, dass ich mit anderen Betroffenen Erfahrungen austauschen kann.»

Besuchen Sie auch unsere Website:  
[www.herzgruppenluzern.ch](http://www.herzgruppenluzern.ch)



Die Luzerner Herzgruppen sind Partnerorganisationen der Schweizerischen Herzstiftung: [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)



## Herzgruppen

Luzern – Rotsee  
Luzern – Sursee  
Luzern – Wolhusen  
Luzern – Seetal

In unseren Herzgruppen trainieren Sie ohne Leistungsdruck. Gemeinsam mit Menschen, die ein ähnliches Schicksal erlebt haben, bewegen Sie sich regelmässig, unterstützen sich gegenseitig und sind aktiv. Ein abwechslungsreiches Programm unter der Leitung ausgebildeter Herztherapeutinnen und Herztherapeuten unterstützt Sie in allen wichtigen Funktionen: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Spass und Entspannung.

«Dank der guten Stimmung in der Herzgruppe gebe ich mir auch einen Ruck, wenn ich eigentlich zu bequem fürs Training wäre.»

Partnerorganisationen der Schweizerischen Herzstiftung







### Wer kann mitmachen

In unseren Herzgruppen sind alle Herzpatienten und Herzpatientinnen willkommen. Meist haben diese bereits ein ambulantes oder stationäres Rehabilitationsprogramm besucht. Mit dem regelmässigen Training in der Herzgruppe kann dann das Risiko eines erneuten Vorfalls deutlich gesenkt werden.

*«Nach der Rehabilitation fühlte ich mich sehr fit. Das wollte ich unbedingt beibehalten.»*



## Herzgruppen

Luzern – Rotsee  
Luzern – Sursee  
Luzern – Wolhusen  
Luzern – Seetal

### Folgende Trainings werden angeboten:

#### Herzgruppe Luzern-Rotsee

Bewegungstraining  
Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr  
Mittwoch 17.00 – 18.00 Uhr

Wassergymnastik  
Donnerstag 19.45 – 20.45 Uhr

#### Herzgruppe Luzern-Sursee

Bewegungstraining  
Mittwoch 17.30 – 18.30 Uhr

#### Herzgruppe Luzern-Wolhusen

Krafttraining  
Dienstag:  
Gruppe 1: 17.30 – 18.30 Uhr  
Gruppe 2: 18.45 – 19.45 Uhr

#### Herzgruppe Luzern-Seetal

Gymnastik  
Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr

Besuchen Sie auch unsere Website:  
[www.herzgruppenluzern.ch](http://www.herzgruppenluzern.ch)

Partnerorganisationen der  
Schweizerischen Herzstiftung



### Beitritt und Kosten

Bevor Sie beitreten, können Sie an einem kostenlosen Schnuppertraining teilnehmen. Mit dem Ausfüllen des Anmeldeformulars und des Patienten-Datenblatts treten Sie dann einer der vier Luzerner Herzgruppen bei. Mit einem Jahresbeitrag und einem Beitrag pro Trainingslektion werden die Kosten für Therapeuten, Hallennutzung, weitere gemeinsame Aktivitäten und Administration gedeckt.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Einige Krankenkassen leisten im Rahmen der Zusatzversicherung einen Beitrag an Ihre Kosten.

