



Herz & Krebs sportgruppe
Inselspital

Fit für Ihr Herz



Eine Partnerorganisation der



Schweizerischen Herzstiftung



Herz & Krebs sportgruppe Inselspital

Die Herz- und Krebs sportgruppen des Inselspitals werden von speziell ausgebildeten Therapeutinnen und Herztherapeuten geleitet und stehen unter der medizinischen Leitung von Kardiologe Dr. med. Andreas Zimmermann. Derzeit bestehen 19 Gruppen mit verschiedenen Leistungsstärken, die sich einmal wöchentlich zum Training treffen. Wir empfehlen Ihnen, vor der definitiven Anmeldung in einer oder zwei von Ihnen ausgewählten Gruppen schnuppern zu gehen. Bitte melden Sie sich jeweils vorher über unser Sekretariat an. Damit die Gruppenleiter*innen Ihre Belastbarkeit optimal einschätzen können, ist es unerlässlich, dass Sie der Anmeldung einen Bericht des Belastungstests ihres Hausarztes oder Kardiologen beilegen (inklusive Diagnosen) oder diesen zur ersten Sportstunde mitbringen. Alternativ können Sie auch das Anmeldeformular der Schweizerischen Herzstiftung von Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin ausfüllen lassen. Dieses finden Sie unter: www.swissheartgroups.ch



Kosten und Versicherung

Das Bewegungsprogramm wird von den Teilnehmenden bezahlt. Einige Krankenkassen leisten im Rahmen der Zusatzversicherung einen Beitrag an die Kosten.

Teilnehmerbeitrag:

CHF 250.– pro Halbjahr für 55/60 Minuten-Lektionen

CHF 375.– pro Halbjahr für 90 Minuten-Lektionen

CHF 330.– pro Halbjahr für Gruppen in Zollikofen

Beim Besuch von zwei Trainings pro Woche, erhalten Sie auf das zweite (günstigere) Training einen Rabatt von 50 %.

Wir bieten zwei kostenlose Schnuppertrainings an. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.



Bewegungsprogramm

Wir bieten folgende Aktivitäten an:

- Wöchentliches Bewegungsprogramm in der Turnhalle, Outdoor oder auf dem Fahrradergometer
- Vorträge zu Themen rund um die Gesundheit
- Weihnachtsessen (kostenpflichtig)

Das Bewegungsprogramm ist in verschiedene Leistungsstufen eingeteilt:

L = Leicht M = Mittel S = Schwer CHF = Herzinsuffizienzpatienten, tiefe Belastung

Wochentag	Stufe	Zeit	Standort
Gymnastik			
Montag	L	09.00 – 10.00	Treffpunkt Bümplizstr. 101 (Outdoor)
	M	17.15 – 18.15	Julie-von-Jenner-Haus (Kinderklinik)
	M/S	18.00 – 19.30	Anna-Seiler-Haus, Stockwerk G (Krebssportgruppe)
	S	18.30 – 19.30	Julie-von-Jenner-Haus (Kinderklinik)
Dienstag	M	17.00 – 18.30	Zollikofen, Turnhalle Rütli
	M	17.00 – 17.55	Julie-von-Jenner-Haus (Kinderklinik)
	L/M	18.00 – 18.55	Julie-von-Jenner-Haus (Kinderklinik)
	S	19.00 – 19.55	Julie-von-Jenner-Haus (Kinderklinik)
Mittwoch	M	17.00 – 18.30	Zollikofen, Turnhalle Rütli
Donnerstag	M	17.00 – 17.55	Julie-von-Jenner-Haus (Kinderklinik)
	L	17.55 – 18.50	Julie-von-Jenner-Haus (Kinderklinik)
	S	18.50 – 19.45	Julie-von-Jenner-Haus (Kinderklinik)
	M	20.00 – 20.55	Brunnmattschulhaus
	S	20.55 – 21.50	Brunnmattschulhaus
Freitag	L	17.00 – 17.55	Inselpärkli (Outdoor)
	M	18.00 – 18.55	Julie-von-Jenner-Haus / Inselpärkli
	S	19.00 – 19.55	Julie-von-Jenner-Haus / Inselpärkli

Ergoline/Gymnastik

Dienstag	CHF	12.00 – 13.00	Anna-Seiler-Haus, Stockwerk G
	CHF	17.30 – 18.30	Anna-Seiler-Haus, Stockwerk G

Unsere Gruppen sind teilweise sehr gut besucht. Es ist deshalb möglich, dass nicht alle Einteilungswünsche berücksichtigt werden können.



Herz & Krebsportgruppe Inselspital
Aktiv in die Zukunft

Sekretariat

(Anmeldung/Administration/Auskünfte)

Peter Hirsiger

Effingerstrasse 95

3008 Bern

079 706 88 88

herzgruppe-insel@bluewin.ch

Auskünfte

Inselspital, Universitätsklinik Bern

Institut für Physiotherapie

Cardio ambulant

Anna-Seiler-Haus, Stockwerk G

3010 Bern

031 632 23 03

physio.kare@insel.ch

Finanzen

Martin Roschi

Hornweid 41

3083 Trimstein

078 721 92 19

radiobase@bluewin.ch

herzkrebsportgruppeinselspital.clubdesk.com

Die Herz & Krebsportgruppe Inselspital ist eine Partnerorganisation der Schweizerischen Herzstiftung und wird von ihr unterstützt.

www.swissheart.ch

www.swissheartgroups.ch