



Herz & Krebs sportgruppe
Inselspital

Fit für Ihr Herz



Eine Partnerorganisation der



Schweizerischen Herzstiftung



Herz & Krebsportgruppe Inselspital

Die Herz & Krebsportgruppen des Inselspitals werden von speziell ausgebildeten Therapeutinnen und Therapeuten geleitet und stehen unter der medizinischen Leitung von Prof. Dr. med. Matthias Wilhelm. Derzeit bestehen 16 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 Anmeldefomular der Schweizerischen Herzstiftung von Ihrem Arzt ausfüllen lassen. Dieses finden Sie unter: www.swissheartgroups.ch/fuer-betroffene.



Kosten und Versicherung

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

Mitgliederbeitrag:

CHF 250.– pro Halbjahr für 60 Minuten-Lektionen

CHF 375.– pro Halbjahr für 90 Minuten-Lektionen

CHF 375.– pro Halbjahr für zwei Lektionen pro Woche

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



Bewegungsprogramm

Die Herz & Krebs sportgruppen 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

Wochentag	Stufe	Zeit	Standort
Gymnastik			
Montag	M	17.15 – 18.15	Turnhalle Kinderklinik
	M/S	18.00 – 19.30	Haus 5, Stockwerk G (Krebs sportgruppe)
	S	18.30 – 19.30	Turnhalle Kinderklinik
Dienstag	M	17.00 – 17.55	Turnhalle Kinderklinik
	L/M	18.00 – 18.55	Turnhalle Kinderklinik
	S	19.00 – 19.55	Turnhalle Kinderklinik
Donnerstag	M	17.00 – 17.55	Turnhalle Kinderklinik
	L	17.55 – 18.50	Turnhalle Kinderklinik
	S	18.50 – 19.45	Turnhalle Kinderklinik
	M	20.00 – 20.55	Brunnmattschulhaus
	S	20.55 – 21.45	Brunnmattschulhaus
Freitag	L	17.00 – 17.55	Turnhalle Kinderklinik
	M	18.00 – 18.55	Turnhalle Kinderklinik
	S	19.00 – 19.55	Turnhalle Kinderklinik

Ergoline/ Gymnastik

Dienstag	*CHF 12.00 – 13.00	Haus 5, Stockwerk G
	*CHF 17.00 – 18.00	Haus 5, Stockwerk G

*Herzinsuffizienzpatienten, tiefe Belastung

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



Herz & Krebs sportgruppe 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

Schwerpunkt Cardio

Haus 5, Freiburgstrasse 16P

3010 Bern

031 632 23 03

physio.kare@insel.ch

Finanzen

Martin Roschi

Hornweid 41

3083 Trimstein

078 721 92 19

radiobase@bluewin.ch

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