

# ♥ HerzFit Fricktal

herzhaft bewegen



Gesundheitszentrum Fricktal

Spital Laufenburg

Spitalstrasse 10, 5080 Laufenburg

Telefon 062 874 50 00, Telefax 062 874 50 05

E-Mail [info@gzf.ch](mailto:info@gzf.ch), Internet [www.gzf.ch](http://www.gzf.ch)

## **HerzFit Fricktal**

Bewegungsmangel ist ein grosser Risikofaktor für Herz-Kreislauf Erkrankungen. HerzFit ist ein zielgerichtetes, ambulantes Rehabilitationsprogramm für Personen mit koronarer Herzkrankheit und nach Bypass-Operationen.

### **Bewegung**

Risikofaktoren wie zu hohe Blutdruck- und Cholesterinwerte sowie Übergewicht und Diabetes werden durch mehr Bewegung günstig beeinflusst. Zudem macht körperliche Betätigung Spass und vermittelt ein gutes Körpergefühl.

### **Programm**

#### **Medizinische Trainingstherapie**

Ausdauertraining auf dem Ergometervelo, Cross-trainer und Laufband sowie Krafttraining an den Geräten stärken den Kreislauf und die Muskulatur.

Speziell ausgebildete Physiotherapeuten wählen die Übungen und die Einstellungen nach ärztlichen Vorgaben und körperlichem Zustand aus. Für Notfälle steht die nötige Ausrüstung zur Verfügung.

### **Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt durch den Hausarzt an Herr Dr. med. Igor Turkalj, Spital Laufenburg.

### **Information**

Felix Mangold, Leiter Physiotherapie  
Spital Laufenburg  
5080 Laufenburg

**Telefon:** 062 874 53 92

### **Kurszeiten und Kursorte**

#### **Medizinische Trainingstherapie**

**Ort:** Spital Laufenburg, Laufenburg

**Tag/Zeit:** Dienstag 17.00 - 19.00 Uhr

### **Ärztliche Leitung**

#### **Dr. med. Bernhard Spoendlin**

Herzpraxis am Rhein  
Habich-Dietschy-Str. 18  
4310 Rheinfelden  
Telefon 061 836 99 88

#### **Dr. med. Eva Koltai**

Fachärztin für Innere Medizin  
und Pneumologie  
Gesundheitszentrum Fricktal  
Spital Laufenburg  
5080 Laufenburg  
Telefon 062 874 50 00

#### **Dr. med. Igor Turkalj**

Leitender Arzt Medizinische Klinik  
FMH für Innere Medizin  
GZF Spital Laufenburg  
5080 Laufenburg  
Telefon 062 874 50 00

### **Therapeutische Leitung**

#### **Mikael Palas, Programmleiter**

GZF, Spital Rheinfelden  
4310 Rheinfelden  
Telefon 061 835 65 24

#### **Felix Mangold, Trainingsleiter**

Leiter Physiotherapie  
GZF, Spital Laufenburg  
5080 Laufenburg  
Telefon 062 874 53 92