



Herzgruppe
Nidwalden

Fit für Ihr Herz



Eine Partnerorganisation der



Schweizerischen Herzstiftung



Was bieten wir an?

Um die Prognose bei Herzerkrankungen langfristig zu verbessern, sind operative Eingriffe und medikamentöse Therapien wichtige Bestandteile der Behandlung.

Ebenso entscheidend ist die Umstellung des eigenen Lebensstils mit regelmässiger Bewegung und einer gesunden Ernährung. Dabei wollen wir Sie unterstützen.



Die Herzgruppe Nidwalden

ist seit 2009 als Verein organisiert. Unser Betätigungsfeld sind Informationsveranstaltungen, sportliche und gesellige Anlässe. Die Herzgruppe bietet Ihnen die Gelegenheit, die schon in der Rehabilitation erfahrene Bewegungstherapie in der Nähe Ihres Wohnortes fortzusetzen.

Schwerpunkt bildet unser wöchentliches Training für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Die Übungen – angepasst an Ihre individuellen Möglichkeiten – stehen unter der Leitung von speziell ausgebildeten Herztherapeutinnen und Herztherapeuten.

Ihre allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit wird gesteigert, und das Herz wird widerstandsfähiger. Sie verbessern Ihre Lebensqualität. Die Herzgruppe Nidwalden mit ihren Therapeutinnen und Therapeuten erfüllt die Anforderungen der Arbeitsgruppe für kardiale Rehabilitation der Schweizerischen Gesellschaft für Kardiologie SCPRS.



Wer steht hinter der Herzgruppe Nidwalden?

- **Ärztliche Leitung**
Dr. med. Christian Schüpfer, Kantonsspital Nidwalden
Co-Chefarzt Kardiologie/Innere Medizin
- **Therapeutische Leitung**
Drew Crowley, Herztherapeut SCPRS



Unser Jahresprogramm

Die Herzgruppe Nidwalden bietet folgende Aktivitäten an:

- Wöchentliches Bewegungsprogramm
- Outdoor Aktivitäten
- Vorträge zu Themen rund um die Gesundheit
- Exkursionen, Ausflüge mit Angehörigen



Unser Bewegungsprogramm

- Montag, 15.00 bis 16.00 Uhr
Gruppenkurs im «ONE Trainings Center» – Stans
- Montag, 18.15 bis 21.30 Uhr
Zwei Gruppenkurs in der «Turnhalle Kollegium» – Stans

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

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Auf unserer Homepage erfahren Sie mehr über uns:

www.herzgruppe-nw.ch

Es freut uns, wenn Sie der Herzgruppe Nidwalden beitreten. Dazu genügt es, das beiliegende Formular auszufüllen.



Herzgruppe Nidwalden

Stefan Zimmerli
Präsident Herzgruppe Nidwalden
Aemättlistrasse 16
6370 Stans

Telefon 079 246 84 36

www.herzgruppe-nw.ch
info@herzgruppe-nw.ch

Die Herzgruppe Nidwalden ist eine Partnerorganisation
der Schweizerischen Herzstiftung und wird von ihr unterstützt.

www.swissheart.ch

www.swissheartgroups.ch