

# Ambulante kardiale Rehabilitation

## Termine: Gruppe 1

April 2024

**Montag, 01.04.2024**

**Feiertag, kein Training**

**Mittwoch, 03.04.2024**

08.30 – 09.10 Kraftraum

09.15 – 09.55 Wasser

**Freitag, 05.04.2024**

08.15 – 09.15 Outdoor-Training

09.15 – 10.15 Vortrag Ernährungsberatung: Herzgesund geniessen - Vertiefung zum Thema Zucker

**Montag, 08.04.2024**

08.15 – 08.50 Ergometer

09.00 – 09.35 Gymnastik / Entspannung

**Mittwoch, 10.04.2024**

08.30 – 09.10 Kraftraum

09.15 – 09.55 Wasser

**Freitag, 12.04.2024**

08.15 – 08.50 Ergometer

09.00 – 09.35 Herzyoga

**Montag, 15.04.2024**

08.15 – 08.50 Ergometer

09.00 – 09.35 Gymnastik / Entspannung

**Dienstag, 16.04.2024**

17.00 – 17.45 Arztvortrag: Was sind kardiale Risikofaktoren? Wie entsteht die koronare Herzerkrankung?  
Referent: Dr. Kerstin Khattab

18.00 – 18.45 Arztvortrag: Auswirkungen von Stress auf das Herz. Referent: Dr. Kerstin Khattab

**Mittwoch, 17.04.2024**

08.30 – 09.10 Kraftraum

09.15 – 09.55 Wasser

**Freitag, 19.04.2024**

08.15 – 08.50 Ergometer

09.00 – 09.35 Herzyoga

**Montag, 22.04.2024**

08.15 – 08.50 Ergometer

09.00 – 09.35 Gymnastik / Entspannung

**Mittwoch, 24.04.2024**

08.30 – 09.10 Kraftraum

09.15 – 09.55 Wasser

**Freitag, 26.04.2024**

08.15 – 08.50 Ergometer

09.00 – 09.35 Herzyoga

**Montag, 29.04.2024**

08.15 – 08.50 Ergometer

09.00 – 09.35 Gymnastik / Entspannung

## Wichtige Kurzinformationen

### Wo findet die ambulante Rehabilitation statt?

Farblegende zu Terminplan:

**Cardiance Clinic**  
Zentrum Staldenbach 5/7, CH-8808 Pfäffikon SZ

**Medaction**  
Huobstrasse 5, CH-8808 Pfäffikon SZ  
(Schwimmbad und Krafraum)

### Dauer der Rehabilitation

Das Training findet dreimal pro Woche statt, über einen Zeitraum von 12 Wochen.

### Was muss ich mitbringen?

Bequeme Sportkleidung/-schuhe  
(für drinnen oder draussen)  
Trinkflasche  
Kleines Handtuch  
Badetuch, Duschsachen  
Badekleidung (bei Training im Wasser)

### Wo kann ich parkieren?

Bei der Cardiance Clinic sind die Parkplätze in der Tiefgarage nur in geringer Zahl vorhanden und reserviert für Patienten, die zu ambulanten Eingriffen kommen. Am Bahnhof sind jedoch genügend öffentliche Parkplätze vorhanden. In der Praxis für Physiotherapie (Medaction) sind Parkplätze in der Tiefgarage des Hauses vorhanden.

### Vorträge und Informationsveranstaltungen

Arztvorträge, Vorträge der Kardiopsychologie und Ernährungsberatung sind ein wichtiger Teil der Reha.

Fakultative Beratungen: Es bieten Ihnen gerne auch die Möglichkeit für Einzelberatungen und individuelle Unterstützung während der Reha an in den Bereichen Ernährung, Rauchstopptraining und kardiopsychologische Beratung. Diese Angebote werden in der Eintrittsuntersuchung mit Ihnen besprochen, wenn es um die Festlegung ihrer individuellen Rehabilitationsziele geht.

### Ferien und Absenzen

#### Ferienabwesenheiten:

Sollten Sie bereits vor Antritt der ambulanten kardialen Rehabilitation Ferien gebucht haben, besprechen Sie bitte im ärztlichen Eintrittsgespräch, ob Sie aus medizinischer Sicht die Reise antreten können. Falls erforderlich helfen wir Ihnen gerne mit einem ärztlichen Zeugnis für die Reiserücktrittsversicherung.

#### Abrechnung und Fehlzeiten:

In der Regel beantragen wir vor Beginn der ambulanten kardialen Rehabilitation für Sie eine Kostengutsprache bei Ihrer Krankenkasse. Alle Leistungen der Rehabilitation (Ernährungsberatung, Physiotherapie, ärztliche Untersuchungen und Betreuung) werden einzeln abgerechnet und sind in der Kostengutsprache enthalten. Da die Plätze in der Reha begrenzt sind und entsprechend für die Teilnehmer reserviert werden bitten wir Sie unser Sekretariat rechtzeitig zu informieren, falls Sie krank oder verhindert sind. Wir behalten uns vor bei unentschuldigtem Fehlen Ihnen die Leistungen der Trainingseinheiten und individuellen Beratungen in Rechnung zu stellen.

Wenn Sie aus besonderen Gründen (Krankheit, Ferien) ganze Wochen nicht teilnehmen können, kann nach Rücksprache mit uns diese Zeit allenfalls nachgeholt werden. Dafür muss jedoch die Genehmigung Ihrer Krankenkasse erneut eingeholt werden (in der Regel durch den Patienten/ die Patientin).

### Kontakt

Frau Joëlle Wyss  
[info@cardiance.com](mailto:info@cardiance.com)  
[j.wyss@cardiance.com](mailto:j.wyss@cardiance.com)

# Ambulante kardiale Rehabilitation

## Termine: Gruppe 2

April 2024

<b>Montag, 01.04.2024</b>	<b>Feiertag, kein Training</b>
<b>Mittwoch, 03.04.2024</b>	09.15 – 09.55 Kraftraum 10.00 – 10.40 Wasser
<b>Freitag, 05.04.2024</b>	08.15 – 09.15 Outdoor-Training 09.15 – 10.15 Vortrag Herzgesund geniessen - Vertiefung zum Thema Zucker
<b>Montag, 08.04.2024</b>	09.00 – 09.35 Ergometer 09.45 – 10.20 Gymnastik / Entspannung
<b>Mittwoch, 10.04.2024</b>	09.15 – 09.55 Kraftraum 10.00 – 10.40 Wasser
<b>Freitag, 12.04.2024</b>	09.00 – 09.35 Ergometer 09.45 – 10.20 Herzyoga
<b>Montag, 15.04.2024</b>	09.00 – 09.35 Ergometer 09.45 – 10.20 Gymnastik / Entspannung
<b>Dienstag, 16.04.2024</b>	17.00 – 17.45 Arztvortrag: Was sind kardiale Risikofaktoren? Wie entsteht die koronare Herzerkrankung? Referent: Dr. Kerstin Khattab 18.00 – 18.45 Arztvortrag: Auswirkungen von Stress auf das Herz. Referent: Dr. Kerstin Khattab
<b>Mittwoch, 17.04.2024</b>	09.15 – 09.55 Kraftraum 10.00 – 10.40 Wasser
<b>Freitag, 19.04.2024</b>	09.00 – 09.35 Ergometer 09.45 – 10.20 Herzyoga
<b>Montag, 22.04.2024</b>	09.00 – 09.35 Ergometer 09.45 – 10.20 Gymnastik / Entspannung
<b>Mittwoch, 24.04.2024</b>	09.15 – 09.55 Kraftraum 10.00 – 10.40 Wasser
<b>Freitag, 26.04.2024</b>	09.00 – 09.35 Ergometer 09.45 – 10.20 Herzyoga

**Montag, 29.04.2024**

09.00 – 09.35 Ergometer

09.45 – 10.20 Gymnastik / Entspannung

## Wichtige Kurzinformationen

### Wo findet die ambulante Rehabilitation statt?

*Farblegende zu Terminplan:*

**Cardiance Clinic**  
Zentrum Staldenbach 5/7, CH-8808 Pfäffikon SZ

**Medaction**  
Huobstrasse 5, CH-8808 Pfäffikon SZ  
(Schwimmbad und Kraftraum)

### Dauer der Rehabilitation

Das Training findet dreimal pro Woche statt, über einen Zeitraum von 12 Wochen.

### Was muss ich mitbringen?

Bequeme Sportkleidung/-schuhe  
(für drinnen oder draussen)  
Trinkflasche  
Kleines Handtuch  
Badetuch, Duschsachen  
Badekleidung (bei Training im Wasser)

### Wo kann ich parkieren?

Bei der Cardiance Clinic sind die Parkplätze in der Tiefgarage nur in geringer Zahl vorhanden und reserviert für Patienten, die zu ambulanten Eingriffen kommen. Am Bahnhof sind jedoch genügend öffentliche Parkplätze vorhanden. In der Praxis für Physiotherapie (Medaction) sind Parkplätze in der Tiefgarage des Hauses vorhanden.

### Vorträge und Informationsveranstaltungen

Arztvorträge, Vorträge der Kardiopsychologie und Ernährungsberatung sind ein wichtiger Teil der Reha.

Fakultative Beratungen: Es bieten Ihnen gerne auch die Möglichkeit für Einzelberatungen und individuelle Unterstützung während der Reha an in den Bereichen

Ernährung, Rauchstopptraining und kardiopsychologische Beratung. Diese Angebote werden in der Eintrittsuntersuchung mit Ihnen besprochen, wenn es um die Festlegung ihrer individuellen Rehabilitationsziele geht.

### Ferien und Absenzen

#### Ferienabwesenheiten:

Sollten Sie bereits vor Antritt der ambulanten kardialen Rehabilitation Ferien gebucht haben, besprechen Sie bitte im ärztlichen Eintrittsgespräch, ob Sie aus medizinischer Sicht die Reise antreten können. Falls erforderlich helfen wir Ihnen gerne mit einem ärztlichen Zeugnis für die Reiserücktrittsversicherung.

#### Abrechnung und Fehlzeiten:

In der Regel beantragen wir vor Beginn der ambulanten kardialen Rehabilitation für Sie eine Kostengutsprache bei Ihrer Krankenkasse. Alle Leistungen der Rehabilitation (Ernährungsberatung, Physiotherapie, ärztliche Untersuchungen und Betreuung) werden einzeln abgerechnet und sind in der Kostengutsprache enthalten. Da die Plätze in der Reha begrenzt sind und entsprechend für die Teilnehmer reserviert werden bitten wir Sie unser Sekretariat rechtzeitig zu informieren, falls Sie krank oder verhindert sind. Wir behalten uns vor bei unentschuldigtem Fehlen Ihnen die Leistungen der Trainingseinheiten und individuellen Beratungen in Rechnung zu stellen. Wenn Sie aus besonderen Gründen (Krankheit, Ferien) ganze Wochen nicht teilnehmen können, kann nach Rücksprache mit uns diese Zeit allenfalls nachgeholt werden. Dafür muss jedoch die Genehmigung Ihrer Krankenkasse erneut eingeholt werden (in der Regel durch den Patienten/ die Patientin).

### Kontakt

Frau Joëlle Wyss  
[info@cardiance.com](mailto:info@cardiance.com)  
[j.wyss@cardiance.com](mailto:j.wyss@cardiance.com)

# Ambulante kardiale Rehabilitation

## Termine: Gruppe 3

April 2024

**Montag, 01.04.2024**

**Feiertag, kein Training**

**Mittwoch, 03.04.2024**

10.00 – 10.40 Kraftraum

10.45 – 11.25 Wasser

**Freitag, 05.04.2024**

08.15 – 09.15 Outdoor-Training

09.15 – 10.15 Vortrag Ernährungsberatung: Herzgesund genießen - Vertiefung zum Thema Zucker

**Montag, 08.04.2024**

09.50 – 10.25 Ergometer

10.35 – 11.10 Gymnastik / Entspannung

**Mittwoch, 10.04.2023**

10.00 – 10.40 Kraftraum

10.45 – 11.25 Wasser

**Freitag, 12.04.2024**

09.50 – 10.25 Ergometer

10.35 – 11.10 Herzyoga

**Montag, 15.04.2024**

09.50 – 10.25 Ergometer

10.35 – 11.10 Gymnastik / Entspannung

**Dienstag, 16.04.2024**

17.00 – 17.45 Arztvortrag: Was sind kardiale Risikofaktoren? Wie entsteht die koronare Herzerkrankung?  
Referent: Dr. Kerstin Khattab

18.00 – 18.45 Arztvortrag: Auswirkungen von Stress auf das Herz. Referent: Dr. Kerstin Khattab

**Mittwoch, 17.04.2024**

10.00 – 10.40 Kraftraum

10.45 – 11.25 Wasser

**Freitag, 19.04.2024**

09.50 – 10.25 Ergometer

10.35 – 11.10 Herzyoga

**Montag, 22.04.2024**

09.50 – 10.25 Ergometer

10.35 – 11.10 Gymnastik / Entspannung

**Mittwoch, 24.04.2024**

10.00 – 10.40 Kraftraum

10.45 – 11.25 Wasser

**Freitag, 26.04.2024**

09.50 – 10.25 Ergometer

10.35 – 11.10 Herzyoga

**Montag, 29.04.2024**

09.50 – 10.25 Ergometer

10.35 – 11.10 Gymnastik / Entspannung

## Wichtige Kurzinformationen

### Wo findet die ambulante Rehabilitation statt?

Farblegende zu Terminplan:

**Cardiance Clinic**  
Zentrum Staldenbach 5/7, CH-8808 Pfäffikon SZ

**Medaction**  
Huobstrasse 5, CH-8808 Pfäffikon SZ  
(Schwimmbad und Kraftraum)

### Dauer der Rehabilitation

Das Training findet dreimal pro Woche statt, über einen Zeitraum von 12 Wochen.

### Was muss ich mitbringen?

Bequeme Sportkleidung/-schuhe  
(für drinnen oder draussen)  
Trinkflasche  
Kleines Handtuch  
Badetuch, Duschsachen  
Badekleidung (bei Training im Wasser)

### Wo kann ich parkieren?

Bei der Cardiance Clinic sind die Parkplätze in der Tiefgarage nur in geringer Zahl vorhanden und reserviert für Patienten, die zu ambulanten Eingriffen kommen. Am Bahnhof sind jedoch genügend öffentliche Parkplätze vorhanden. In der Praxis für Physiotherapie (Medaction) sind Parkplätze in der Tiefgarage des Hauses vorhanden.

### Vorträge und Informationsveranstaltungen

Arztvorträge, Vorträge der Kardiopsychologie und Ernährungsberatung sind ein wichtiger Teil der Reha.

Fakultative Beratungen: Es bieten Ihnen gerne auch die Möglichkeit für Einzelberatungen und individuelle Unterstützung während der Reha an in den Bereichen Ernährung, Rauchstopptraining und kardiopsychologische Beratung. Diese Angebote

werden in der Eintrittsuntersuchung mit Ihnen besprochen, wenn es um die Festlegung ihrer individuellen Rehabilitationsziele geht.

### Ferien und Absenzen

#### Ferienabwesenheiten:

Sollten Sie bereits vor Antritt der ambulanten kardialen Rehabilitation Ferien gebucht haben, besprechen Sie bitte im ärztlichen Eintrittsgespräch, ob Sie aus medizinischer Sicht die Reise antreten können. Falls erforderlich helfen wir Ihnen gerne mit einem ärztlichen Zeugnis für die Reiserücktrittsversicherung.

#### Abrechnung und Fehlzeiten:

In der Regel beantragen wir vor Beginn der ambulanten kardialen Rehabilitation für Sie eine Kostengutsprache bei Ihrer Krankenkasse. Alle Leistungen der Rehabilitation (Ernährungsberatung, Physiotherapie, ärztliche Untersuchungen und Betreuung) werden einzeln abgerechnet und sind in der Kostengutsprache enthalten. Da die Plätze in der Reha begrenzt sind und entsprechend für die Teilnehmer reserviert werden bitten wir Sie unser Sekretariat rechtzeitig zu informieren, falls Sie krank oder verhindert sind. Wir behalten uns vor bei unentschuldigtem Fehlen Ihnen die Leistungen der Trainingseinheiten und individuellen Beratungen in Rechnung zu stellen.

Wenn Sie aus besonderen Gründen (Krankheit, Ferien) ganze Wochen nicht teilnehmen können, kann nach Rücksprache mit uns diese Zeit allenfalls nachgeholt werden. Dafür muss jedoch die Genehmigung Ihrer Krankenkasse erneut eingeholt werden (in der Regel durch den Patienten/ die Patientin).

### Kontakt

Frau Joëlle Wyss  
[info@cardiance.com](mailto:info@cardiance.com)  
[j.wyss@cardiance.com](mailto:j.wyss@cardiance.com)