



**Koronargruppe**  
Baden

## Fit für Ihr Herz



Eine Partnerorganisation der



Schweizerischen Herzstiftung



## **Koronargruppe Baden**

Seit 1997 besteht die Möglichkeit, im Rahmen der Koronargruppe einmal pro Woche an einem angeleiteten Training teilzunehmen. Unter der Führung von speziell ausgebildeten Physiotherapeuten werden Übungen für die Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Atmung und Entspannung durchgeführt. Mit Spielen wie Korbball werden die Stunden abgerundet.

Die Koronargruppe Baden ist ein Verein, welcher im Sinne einer Selbsthilfegruppe ein Training für Patienten mit einer Herzgefässerkrankung nach einem akuten Ereignis (z.B. Herzinfarkt, Bypassoperation, Herzkranzgefässdilatation) und einer ärztlich geleiteten Rehabilitation weiterführt.



## **Kosten und Versicherung**

Zur Deckung der Selbstkosten wird ein Mitgliederbeitrag erhoben. Einige Krankenkassen leisten im Rahmen der Zusatzversicherung einen Beitrag an die Kosten.

Mitgliederbeitrag: CHF 210.00 / Jahr  
CHF 17.50 / Monat für Neueintretende

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



## Programm

Die Koronargruppe Baden bietet folgende Aktivitäten an:

- Wöchentliches Bewegungsprogramm in der Turnhalle
- Monatliche Wanderungen und Jassnachmittage
- Vorträge zu Themen rund um die Gesundheit
- Besichtigungen und Ausflüge mit Angehörigen
- Grill- und Kegelnachmittag

Aktivität	Wochentag	Zeit	Standort
Turnen	Donnerstag	12:15 – 13:00	Mehrzweckhalle Oberhardstrasse 2 5413 Birnenstorf
Wandern	Mittwoch	jeden 1. Mittwoch im Monat ca. 2 Stunden, Start 13:30	siehe Bemerkung*
Jassen	Montag	jeden 3. Montag im Monat 13:30 – ca. 17:00	siehe Bemerkung*
Exkursion		1× im Jahr	siehe Bemerkung*
Ausflug	Mi oder Fr	1–2× im Jahr	siehe Bemerkung*
Kegeln	Freitag	Letzter Freitag im Oktober 13:00 – 18:00	siehe Bemerkung*

Die Mehrzweckhalle in Birnenstorf ist erreichbar mit dem Bus Nr. 7 ab Baden Bahnhof bis Gemeindehaus, Birnenstorf AG. Es stehen genügend Parkplätze zur Verfügung.

\* Die Besammlungs- und Durchführungsorte werden jeweils frühzeitig beim Turnen und unter [www.koronargruppe-baden.ch](http://www.koronargruppe-baden.ch) bekanntgegeben.



## **Koronargruppe Baden**

Ernst Meier  
Obmann Koronargruppe Baden  
Obsteinenweg 18  
5234 Villigen

Telefon 056 284 11 92  
Mobil 079 690 12 83

[ef.meier@gmail.com](mailto:ef.meier@gmail.com)  
[www.koronargruppe-baden.ch](http://www.koronargruppe-baden.ch)

Die Koronargruppe Baden ist eine Partnerorganisation  
der Schweizerischen Herzstiftung und wird von ihr unterstützt.

[www.swisshheart.ch](http://www.swisshheart.ch)

[www.swisshheartgroups.ch](http://www.swisshheartgroups.ch)