

# Zurück ins Leben: Ambulante Herz-Rehabilitation

**Spital Lachen AG**  
Oberdorfstrasse 41  
8853 Lachen

Tel. +41 55 451 31 11  
[www.spital-lachen.ch](http://www.spital-lachen.ch)

**Folgen Sie uns auf Social Media**

- [instagram.com/spital\\_lachen](https://www.instagram.com/spital_lachen)
- [facebook.com/spitallachenag](https://www.facebook.com/spitallachenag)



**Spital Lachen**



# Ihr Herz in guten Händen

Ein Herzereignis verändert vieles. Umso wichtiger ist es, Vertrauen in den eigenen Körper zurückzugewinnen und Schritt für Schritt wieder Sicherheit im Alltag zu finden.

Unsere zertifizierte ambulante Herz-Rehabilitation unterstützt Sie dabei gezielt mit medizinischer Begleitung, individuellem Training und einem klaren Fokus auf Ihre Lebensqualität.

## Für wen ist die Reha geeignet?

Die ambulante Herz-Rehabilitation richtet sich an Patientinnen und Patienten:

- nach einem Herzinfarkt
- nach einer Herzoperation
- bei Herzschwäche
- bei Gefässerkrankungen (z. B. PAVK)
- bei wesentlichen kardiovaskulären Risikofaktoren

## Was erwartet Sie?

Sie trainieren gezielt, werden eng begleitet – und gewinnen Schritt für Schritt Ihre Leistungsfähigkeit zurück.

- 3 Trainingseinheiten pro Woche
- Insgesamt bis zu 32 Einheiten
- Kombination aus Training im Turnsaal und im Freien
- Ergänzt durch Fachvorträge und persönliche Beratung

Ihr Trainingsprogramm wird individuell auf Sie abgestimmt und laufend angepasst.

# Das Programm im Überblick

## Training

- Ergometer-Training
- Lauf- und Wandergruppe
- Krafttraining
- Gruppengymnastik
- Stressmanagement und Entspannung

## Beratung & Wissen

- Rauchstoppberatung
- Ernährungsberatung
- Diabetesberatung
- Fachvorträge

## Medizinische Betreuung

- Ärztliche Visiten
- Persönlich begleitet – gemeinsam stärker
- Gruppenleitung durch diplomierte Physiotherapeutinnen und -therapeuten

Sie werden während der gesamten Rehabilitation eng durch unser interdisziplinäres Team betreut. Ihre Fortschritte werden regelmässig überprüft und Ihr Programm entsprechend angepasst. Gleichzeitig profitieren Sie vom Austausch in der Gruppe: Gemeinsam trainieren motiviert, stärkt das Durchhaltevermögen und erhöht den langfristigen Erfolg.

## Ihr Ziel: zurück in den Alltag

In der Rehabilitation lernen Sie, Ihre Belastbarkeit neu einzuschätzen und Ihren Körper besser zu verstehen. Ziel ist, dass Sie wieder sicher in Ihren Alltag zurückkehren – mit mehr Energie, mehr Selbstvertrauen und klaren Strategien für einen gesunden Lebensstil.

### Kontakt Tagesklinik

Telefon +41 55 451 32 26  
tagesklinik.sek@spital-lachen.ch

### Kontakt Physiotherapie

Telefon +41 55 451 35 15  
physiotherapie@spital-lachen.ch

- [spital-lachen.ch/kompetenzen/physiotherapie](https://spital-lachen.ch/kompetenzen/physiotherapie)

