



**Herzgruppe**  
Präventives Training Basel

## Fit für Ihr Herz



Eine Partnerorganisation der



Schweizerischen Herzstiftung



## Präventives Training Basel

- Sporttherapeutische Betreuung in jedem Training
- Sportmedizinische Beratung nach Absprache
- Verschiedene Trainingsmöglichkeiten
- Instruktion zu Koordination und Regeneration



## Kosten und Versicherung

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

Mitgliederbeitrag: CHF 350.– Halbjährlich 1x pro Woche  
CHF 600.– Halbjährlich 2x pro Woche  
CHF 50.– Jährlich (Gehtraining Outdoor) /  
Freunde des Karambas



## Bewegungsprogramm

Die Herzgruppe präventives Training Basel bietet folgende Aktivitäten an:

- Trainings mit Gymnastik, Kraft und Ausdauer
- Zügiges Gehtraining Outdoor
- Nordic Walking
- Trampolin
- Sommerreifen-Jogginggruppe von April bis Oktober

Aktivitäten	Wochentag	Zeit	Standort
Zügiges Gehtraining mit Gymnastik, Kraft und Ausdauer	Mittwoch	13.30–16.00	Treffpunkt siehe Plan
Präventionstraining mit Gymnastik, Kraft und Ausdauer	Mittwoch	17.30–18.45 & 18.45–20.00	Gymnastikhalle Karamba Gellertstrasse 120 4052 Basel
Nordic Walking Gruppe	Donnerstag	9.00–10.15	Gymnastikhalle Karamba Gellertstrasse 120 4052 Basel
Trampolin	Donnerstag	17.45–18.45	Gymnastikhalle Karamba Gellertstrasse 120 4052 Basel
Präventionstraining mit Gymnastik, Kraft und Ausdauer	Freitag	7.30–8.45 & 10.45–12.00	Gymnastikhalle Karamba Gellertstrasse 120 4052 Basel
Jogginggruppe (April–Oktober)	Nach Vereinbarung	75 Minuten	Treffpunkt siehe Plan



## **Herzgruppe** **Präventives Training Basel**

So erreichen Sie uns:  
Kardiovaskuläre Prävention  
Klinik für Kardiologie  
Universitätsspital Basel  
Gellertstrasse 120  
4052 Basel

Telefon Karamba +41 (0)61 328 65 27

Telefon M. Wick +41 (0)61 328 60 29

karamba@usb.ch / m.wick@usb.ch  
[www.unispital-basel.ch](http://www.unispital-basel.ch)

Das Präventives Training Basel ist eine Partnerorganisation der Schweizerischen Herzstiftung und wird von ihr unterstützt.

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

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