



*Better  
Together*

## Patient information

Options for Continued Exercise Following  
Completion of Phase III Cardiac Rehabilitation

Cardiology Directorate

**Phase IV - Liverpool** - Requires a referral from Phase III. A weekly supervised cardiac exercise class led by BACR qualified instructors held in leisure centres.

**Exercise for Health - Liverpool** - Requires a referral from your family doctor (GP) £7.50 for 24 sessions held in leisure centres. Led by instructors offering a gym programme and swimming.

**Phase IV - Knowsley** - Requires a referral from Phase III. A weekly class held in either Huyton or Halewood leisure centres. Led by an instructor using gym/circuit exercise £1.75 per class.

**Activity for Life - Knowsley** - Requires a referral from your GP. Free of charge for 12 weeks. Held in either Huyton or Halewood Leisure Centres. Led by an instructor offering gym, Tai Chi, walks, swimming and exercise to music.

**Walking Group at Phase III** - A once weekly supervised walk for all abilities as part of your Phase III programme.

**Cycling Group** - A once weekly supervised cycle, suitable for all abilities. All equipment provided. Requires a referral from Phase III.

**Walk for Health - Liverpool** - Free weekly, supervised walks. Takes place in North Central and South Liverpool.

**Independent Exercises** - Do your own thing! Take advantage of the expert advice given by the exercise team.

There are other forms of exercise schemes in other areas i.e. Sefton, St Helens and Halton. On completion of Phase III, all options will be discussed with you depending upon where you live, your lifestyle, likes and dislikes - an appropriate arrangement will be made for you.

## **Further information**

**Cardiac Rehabilitation Department  
Broadgreen Hospital**

**Tel: 0151 600 1922**

**Text phone number: 180010151 600 1922**

**Cardiac Rehabilitation Department  
Royal Liverpool University Hospital**

**Tel: 0151 706 2278**

**Text phone number: 18001 0151 706 2278**

**Author: Cardiology Directorate**

**Review date: September 2015**

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل ائتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعة الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والكترونيا.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體 ( Moon ) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل می‌توانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص گوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاری پیوندیدار بهو نمخوشانهی له‌لایمن تراستهوه پاسهند کراون، نمگر داوا بکریت له فورماتمکانی تردا بریتی له زماتمکانی تر، نیز ی رید (هاسان خوینندنهوه)، چاپی گموره، شریتی دهنگ، هیللی موون و نملیکترونیکی هیه.

所有經信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字體、音頻、盲文、穆恩體 ( Moon ) 盲文和电子格式，敬請索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.