



Herzsport

Rehabilitationssportangebot für Herzranke

Herzsport oder Koronarsport ist ein Rehabilitationssportangebot für Menschen, die von einer Erkrankung des Herzens betroffen sind. Zielgruppen sind Patienten mit koronaren Herzerkrankungen wie nach einem Myokardinfarkt, einer Bypass-Operation, Koronardilatation oder bei stabiler Angina pectoris.



Pulskontrolle nach der Sportstunde

Nach einer kardialen Erkrankung ist es besonders wichtig seine Lebensgewohnheiten zu ändern, um eine schnellstmögliche Genesung und eine dauerhafte Gesundheit zu erzielen. Ratsam ist es langsam mit Ausdauersport zu beginnen. Dies stärkt das Herz und sorgt für allgemeines Wohlbefinden. Doch wie viel darf man sich als Herzpatient zumuten? Wie viel Sport ist gesund, was ist das notwendige Minimum? Über solche Fragen herrscht oftmals allgemeine Unsicherheit unter Betroffenen.



Mit dem Gymnastikball in die Runde

Unterschiedliche Trainingsgruppen je nach Belastbarkeit

Die TG Groß-Karben bietet entsprechend Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit zwei verschiedene Gruppen an: eine Übungsgruppe für eine Belastbarkeit von weniger als 75 W und eine Trainingsgruppe für eine Belastbarkeit von mehr als 75 W.

Beide Gruppen treffen sich einmal pro Woche unter engagierter Leitung von speziell ausgebildeten Übungsleitern und natürlich unter ärztlicher Kontrolle.

Therapieziele sind die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Steigerung der Lebensqualität sowie die Verbesserung des Risikoprofils. Trainingsinhalte sind die Verbesserung der individuellen Belastung und ein



Lockerungsübungen im Gehen

besseres Einschätzen der persönlichen Belastbarkeit durch Verbesserung der Ausdauer und Koordination. Die Kommunikation und der Spaß an der Bewegung mit anderen Betroffenen stehen sicherlich auch im Vordergrund. Gemeinsam aktiver leben – die Herzsportler verstehen sich als Team, in dem sie sich gegenseitig motivieren.

Ansprechpartnerin: Heike Waller

Tel. 06039/77 46 | E-Mail: heike.waller@arcor.de

