



HERZSPORTGRUPPE



WANN: dienstags 11:15 – 12:45 Uhr

WAS: Ziel ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit, Ausdauer und die Muskelkraft nach einem **Herzinfarkt**, nach **Gefäßerkrankungen**, **Kreislaufkrankungen** und bei **Diabetes** zu verbessern. Die Angst vor körperlichen Belastungen und die Furcht vor einer erneuten Herzattacke soll dabei abgebaut werden. Nicht zuletzt ermöglicht die Teilnahme an der Herzsportgruppe den Austausch mit anderen Herzpatienten. In der Herzsportgruppe halten wir uns gemeinsam fit. Die Teilnehmer sollen wieder Freude an der Bewegung haben.

Für die medizinische Betreuung ist in jeder Trainingsstunde ein Arzt/Ärztin anwesend, die für jeden der Teilnehmer jederzeit ansprechbar ist.

WO: Gymnastiksaal 1.OG

ZIEL: Training des Herzens und Verbesserung der Ausdauer
Stärkung und Aufbau von Muskeln
Kräftigungs- und Dehnungsübungen
Schulung von Koordination und Beweglichkeit
Entspannungsübungen
Übungsanleitungen für den Alltag
→ In der Herzsportgruppe werden Erfahrungen ausgetauscht, heiße Tipps gegeben und einmal im Monat gehen wir zusammen Mittagessen.

WIE: Eine Teilnahme ist mit ärztlicher Verordnung oder mit Kurskarte (10x für 85€) möglich

Der Antrag auf Rehabilitation kann von Ihrem Arzt, von der Rentenversicherung oder von der Unfallversicherung ausgestellt werden und muss von Ihrer Krankenkasse für einen Zeitraum von 6-36 Monaten genehmigt werden.

Leitung: **Übungsleiterin Rita Glaser:** staatl. gepr. Gymnastiklehrerin mit Zusatzausbildung

Medizinische Betreuung ist durch einen anwesenden Arzt / Ärztin bei jeder Einheit gewährleistet.

FRAGEN: gerne unter gs@gautinger-sc.de

Einfach mal vorbeikommen, zur Probe mitmachen und sich bei uns wohlfühlen.