

Wie kann man teilnehmen?



Der Herzsport ist eine vom Arzt verordnete Therapie. Es werden maximal 90 Übungseinheiten genehmigt. Danach wird dem Patienten empfohlen, auf eigene Kosten bzw. in Eigeninitiative weiterhin sportlich aktiv zu bleiben.

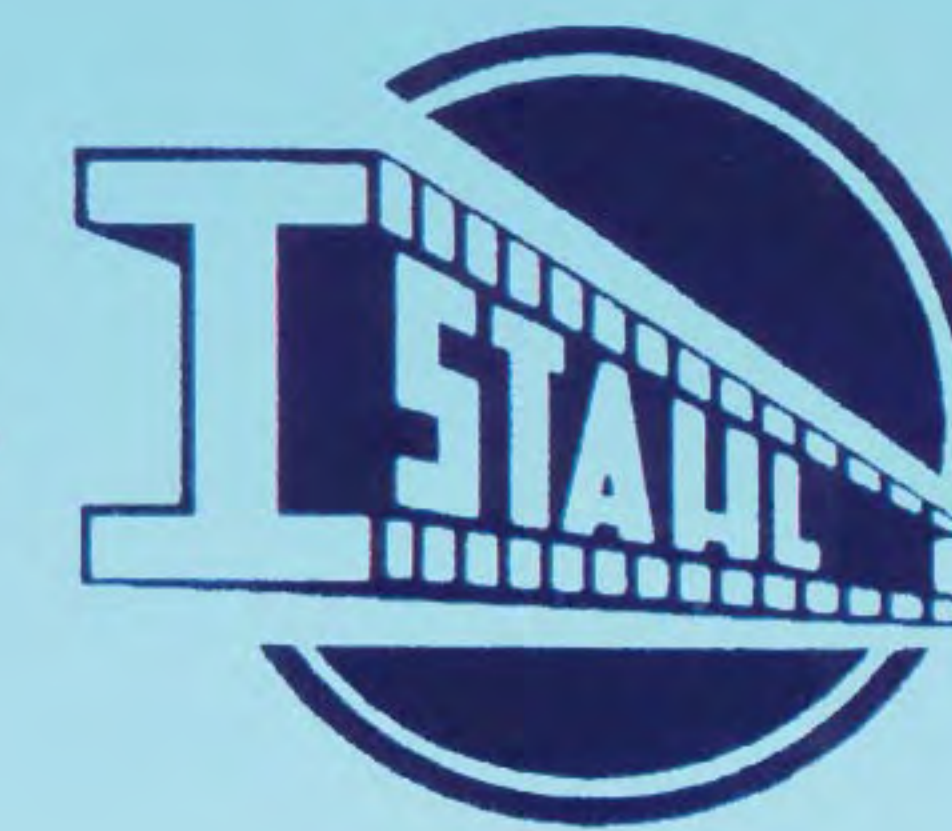
Wer kann teilnehmen?



- Menschen mit chronischen Herz- und Kreislaufkrankungen (über den behandelnden Arzt bzw. Hausarzt).
- Nach stat./amb. Anschlussheilbehandlung (Rentenversicherungsträger bzw. freiwillig).
- Bei Teilnahme am DMP Koronare Herzerkrankungen



Sportverein
Stahl Hennigsdorf e.V.



Herzsport

in Oranienburg und Hennigsdorf



Mit Sport machen Sie Ihr Herz fit!

Was wird benötigt?



- Verordnung/Empfehlung vom Arzt
- Einstufung der Ergometrie
- Genehmigung der Krankenkasse/
Rentenversicherungsträger



Ansprechpartner



Sportverein Stahl Hennigsdorf e. V.
Vorsitzender: Torsten Tanke
Heinestr. 2, 16761 Hennigsdorf
Tel.: 03302/49 36 03
Fax: 03302/49 48 54
Email: info@stahl-hennigsdorf.de
Internet: www.stahl-hennigsdorf.de

Sprechzeiten:
Dienstag: 13 Uhr bis 18 Uhr
Donnerstag: 15 Uhr bis 18 Uhr

Hauptverantwortlicher Arzt



Herr Dr. Binder
Berliner Straße 106, 16515 Oranienburg
Tel.: 03301/53 05 25



Eine Kooperation der Oberhavelkliniken
mit dem SV Stahl Hennigsdorf e.V.

Herzsport

– mit Mitteln des Sports sowie sportlich ausgerichteter Spiele wird eine ganzheitliche Wirkung auf die Teilnehmer erreicht.

Der Herzsport richtet sich an Menschen mit koronaren oder anderen Herzkrankheiten, die durch Bewegungstherapie unter der Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters und eines kardiologisch erfahrenen Arztes ihre Leistungsfähigkeit sowie Ausdauer, Koordination, Kraft und Flexibilität verbessern bzw. wiederherstellen möchten.

Herzsport ist somit fast ebenso wichtig wie Medikamente.

Den strukturellen Rahmen bietet der SV Stahl Hennigsdorf, Abteilung Herzsport, mit den Gruppen Hennigsdorf und Oranienburg. Herzsport umfasst des Weiteren Entspannungsübungen, Gruppengespräche sowie andere Maßnahmen (z.B. Ernährungsberatung), mit der Zielsetzung, eine Verschlimmerung der Herzkrankheit zu verhindern, gesundheitsbewusstes Verhalten zu erlernen, die Motivation zum selbst durchgeführten Bewegungstraining zu stärken und soziale Unterstützung durch die Gruppe zu finden. Es ist eine Möglichkeit, das Wissen über die eigene Krankheit zu vertiefen und somit Risikofaktoren zu verringern.

Nach dem Grad der Belastbarkeit des Patienten werden unterschieden:

Übungsgruppen: für Patienten, die gering belastbar sind.

In der Übungsgruppe wird schwerpunktmäßig Gymnastik zur Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit angeboten.

Trainingsgruppen: für Patienten mit besserer Belastbarkeit.

Hier werden vor allem Sportarten mit Ausdauerübungen, wie z.B. Radfahren, Laufen und Spiele durchgeführt.

Herzsport in Hennigsdorf



Ort: Adolph-Diesterweg-Oberschule
Turnhalle
Schulstraße 9
16761 Hennigsdorf

Zeit: Mittwochs,
Gruppen zwischen 15.45 Uhr
und 18.45 Uhr

Die Einstufung in die unterschiedlichen Herzsportgruppen erfolgt entsprechend Ihrer Belastbarkeit nach Rücksprache mit dem Übungsleiter und dem Arzt vor Ort.

Übungsleiterin: Frau Evelyn Hopfe
Tel.: 030 - 21 88 125

Ansprechpartner: Herr Jörg Schneider
Tel.: 03302 - 22 31 49

Anmeldung: Jeweils zu Beginn der Übungseinheit beim Übungsleiter.

Herzsport in Oranienburg



Ort: Friedrich-Wolf-Grundschule
Dianastrasse 13
16515 Oranienburg/OT Lehnitz

Zeit: Montags,
Gruppen zwischen 16:30 Uhr und 19:30 Uhr

Die Einstufung in die unterschiedlichen Herzsportgruppen erfolgt entsprechend Ihrer Belastbarkeit nach Rücksprache mit dem Übungsleiter und dem Arzt vor Ort.

Übungsleiter:

Herr Rainer Langenheim
Tel.: 030 - 40 58 46 96
Mobil: 0170 - 7 85 95 98

Mail: info@bewegung-und-entspannung.de
Homepage: www.bewegung-und-entspannung.de

Anmeldung:

Jeweils zu Beginn der Übungseinheit beim Übungsleiter.

