

# Sport fürs Herz

## „Wer rastet - der rastet“ -

### Inhalte:

Die Mitglieder unserer Herzsportgruppe treffen sich jeden Mittwoch zwischen 17:00 Uhr und 18:00 Uhr beginnend in der Turnhalle in Rheinweiler zum gesundheitsorientierten Sport, zu Speisen und Austausch in der Gemeinschaft. Das Programm wird von Frau Saskia Kienzler, einer fachlich ausgebildeten Übungsleiterin durchgeführt. Die Gruppen stehen unter ärztlicher Aufsicht.

Bei Sport und Spiel geht es jedoch nicht darum, Höchstleistungen zu erreichen. Vielmehr werden Teilnehmer in der Herzsportgruppe die Möglichkeit gegeben, an ihrem Wohnort die in der Rehabilitationsklinik erlernte Bewegungstherapie fortzusetzen. Durch die richtige dosierte Bewegung werden Herz und Kreislauf trainiert.

\* Individuell optimale Belastung verbessern

\* persönliche Belastung einschätzen lernen

\* gezieltes, systematisches Training d.h. Verbesserung der Ausdauer

und Koordination

\* kontrolliertes Training durch Puls und Blutdruckmessungen unter ärztlicher Aufsicht

\* Verbesserungen der Beweglichkeit durch funktionelle Gymnastik

\* Ergänzung durch kleine Sportspiele

\* Entspannungsübungen

**Die Gefahr, dass sich bei Sport und Spiel in der Herzsportgruppe überfordern, besteht praktisch nicht. Dafür sorgen Ihr Hausarzt, die Übungsleiterin und der betreuende Herzgruppenarzt, der bei jeder Stunde beobachtend und beratend zur Seite stehen.**

**Die Koronarsportgruppen treffen sich:**

**Mittwochs (außer den Schulferien)      17:00 Uhr - 18:00 Uhr bis 75 Watt Belastbarkeit  
und      18:00 Uhr bis 19:00 Uhr bis 125 Watt Belastbarkeit.**

TV Rheinweiler

zertifizierte Koronarsportgruppe

Ansprechpartner: Saskia Kienzler Mobil: 01624928880

 [sasi-@gmx.de](mailto:sasi-@gmx.de)

Dieter Kassa  07631 72 193

 [dieter.kassa@t-online.de](mailto:dieter.kassa@t-online.de)

**Bei ärztlicher Verordnung und Genehmigung der Krankenkasse rechnen wir direkt ab.**