

Sport fürs Herz

„Wer rastet – der rostet“

Die Mitglieder unserer Herzsportgruppe treffen sich jeden Mittwoch zwischen 17:00 Uhr und 18:00 Uhr beginnend in der Sporthalle der Sonnenrainschule in Rheinweiler zum gesundheitsorientierten Sport.

Das Programm wird von Frau Sabrina Bürgin, einer fachlich ausgebildeten Übungsleiterin durchgeführt. Die Gruppen stehen unter ärztlicher Aufsicht.

Bei Sport und Spiel geht es jedoch nicht darum, Höchstleistungen zu erreichen. Vielmehr wird den Teilnehmern in der Herzsportgruppe die Möglichkeit gegeben, die in der Rehabilitationsklinik erlernte Bewegungstherapie fortzusetzen.

Durch die richtige dosierte Bewegung werden Herz und Kreislauf trainiert.

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

Die Herzsportgruppen treffen sich:

Mittwochs (außer den Schulferien)
und

17:00 Uhr – 18:00 Uhr (Belastbarkeit bis 75 Watt)
18:00 Uhr – 19:00 Uhr (ab 75 Watt Belastbarkeit)

Turnverein Rheinweiler e.V.
zertifizierte Herzsportgruppe
Ansprechpartner: Sabrina Bürgin
Dieter Kassa

☎ 07631 72 193

💻 dieter.kassa@t-online.de

Inhalte:

- * 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
- * Verbesserung der Beweglichkeit durch funktionelle Gymnastik
- * Ergänzung durch kleine Sportspiele
- * Entspannungsübungen