

Sport fürs Herz

"Wer rastet - der rostet" - Die Mitglieder unserer Herzgruppen treffen sich jeden Mittwoch zwischen 16:00 Uhr und 17:00 beginnend in der Turnhalle Rheinweiler zum gesundheitsorientierten Sport, zu Spielen und zum Austausch in der Gemeinschaft.

Das Programm wird von Frau Viola Wermke, 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 Herzgruppe die Möglichkeit gegeben, an ihrem Wohnort die in der Rehabilitationsklinik erlernte Bewegungstherapie fortzusetzen. Durch die richtig dosierte Bewegung werden Herz und Kreislauf trainiert.



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

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

Die Coronarsportgruppen treffen sich:

Am Mittwoch (außer in den Schulferien) 16:00 Uhr – 17:00 Uhr bis 75 Watt Belastbarkeit
und 17:00 Uhr – 18:00 Uhr bis 125 Watt Belastbarkeit

TV Rheinweiler,
zertifizierte Coronarsportgruppe
Ansprechpartner: Viola Wermke
Tel.: 07635/821410
E-Mail: J.Wermke@web.de

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