

Übungsleiter & Ärzte

- * Karin Neidenberger
- * Moni Schulz
- * Martina Lühr
- * Ulrike Dierfeld
- * Hauke Groth
- * Anne Heinitz
- * Felix Zimmern

Bitte mitbringen

Die Trainingszeiten finden dienstags von 18.00-19.00 in der Johannes-Brahms-Halle, Fahltkamp 36, oder mittwochs von 14.15-15.15 sowie 15.15-16.15 im VfL-Sportzentrum statt.

Die Anmeldung und Beratung erfolgt mit vorher vereinbartem Termin im VfL-Sportzentrum. Dazu bitte mitbringen:

- aktuellen Arztbrief mit allen Diagnosen
- Liste der aktuellen Medikamente mit Dosierung
- Ergebnisse des aktuellen Belastungs-EKGs
- Ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport

Herzinsuffizienz

Eine weitere Trainingszeit gibt es mittwochs von 14.30-15.30 im VfL-Sportzentrum. Dieses Training ist Menschen mit einer **Herzinsuffizienz** vorbehalten.

KONTAKT

Anmeldung Terminabsprache und Beratung beim VfL-Reha-Team:
Tel: 04101 5560223

Mit einer gültigen Reha-Verordnung ist der Herzsport für Teilnehmer kostenlos. Ohne Verordnung ist eine Teilnahme im Rahmen der VfL-Mitgliedschaft (Stufe 6) möglich.



VfL Pinneberg
Geschäftsstelle
Fahltkamp 53
25421 Pinneberg

Telefon: 04101 55602-23
Telefax: 04101 55602-22
E-Mail: info@vfl-pinneberg.de
www.vfl-pinneberg.de

HERZSPORT



HERZSPORT

www.vfl-pinneberg.de

Was ist eine ambulante Herzsportgruppe?

An diesem Gruppenprogramm können Personen mit stabiler koronarer Herzkrankheit teilnehmen. D.h. nach einem Herzinfarkt, einer Bypass-Operation, einer Stentversorgung oder einer Ballon-Dilatation ist man in dieser Gruppe gut aufgehoben. Ebenso ist das Angebot an TeilnehmerInnen mit Herzrhythmusstörungen, Herzklappenfehlern, Herzinsuffizienz, Bluthochdruck oder anderen Herzerkrankungen gerichtet.

Einmal wöchentlich kommt die Gruppe zusammen, um miteinander Gesundheitssport zu treiben und gemeinsam die Umstellung auf die neue Lebenssituation zu meistern. Neben der Bewegungstherapie helfen Entspannungsübungen und Gruppengespräche.

Das betreuende Team aus Ärzten und Übungsleitern steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Für die Zeit der ärztlichen Verordnung ist die VfL-Mitgliedschaft erforderlich, aber beitragsfrei. Somit übernehmen die Krankenkassen die Leistung und Sie sind während des Sporttreibens versichert!



Was wird durch den Herzsport verbessert?

Der Gesundheitssport wird Ihnen Freude und Spaß an der Bewegung vermitteln, ohne dabei Leistungsdenken zu erzeugen. Sie lernen:

- sich mit Spaß zu bewegen
- ihre Belastungsfähigkeit richtig einzuschätzen und so die Angst vor Herzkreislauf-Störungen zu verlieren
- körperliches und psychisches Wohlbefinden zu verbessern
- Stress abzubauen
- die günstige Wirkung eines planvollen Bewegungsprogramms auf Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel zu erkennen.

Ihre Lebensqualität wird gesteigert und die Prognose der Erkrankung verbessert.

Was geschieht in der Herzsportgruppe?

Alle Bewegungsprogramme werden von speziell ausgebildeten Übungsleitern geleitet. Je nach Belastungsfähigkeit steht Ihnen die Übungsgruppe oder die Trainingsgruppe zur Verfügung.

In der Übungsgruppe trainieren alle TeilnehmerInnen mit geringer Belastbarkeit. Hier wird durch ein spezielles Bewegungsangebot Ihre körperliche Beweglichkeit verbessert. Durch die Optimierung der Bewegungsabläufe können Sie Ihre Belastbarkeit behutsam steigern.

Bei höherer Belastbarkeit bieten wir Ihnen die Teilnahme in den Trainingsgruppen an. Dort wird Ihr Herzkreislauf-System gezielt trainiert. Inhalte dieser Stunden sind Bewegungsspiele, Ausdauertraining wie Walking & Jogging sowie Kräftigungs- und Lockerungsübungen.

Alle Angebote werden ergänzt durch Entspannungsübungen, die Ihr psychisches Wohlbefinden verbessern.