

„ Nach meinem Herzinfarkt vor 7 Jahren habe ich mein Leben von Grund auf verändert.

Klar–zuerst war da eine unbestimmte Angst. Angst, mein Leben nicht mehr wie bisher führen zu können.

Peter, 64,
freier Werbetexter

Durch die Teilnahme an der Herzsportgruppe habe ich gelernt, meine Leistungsfähigkeit wieder zu steigern und die Signale meines Körpers bewusst wahrzunehmen. Geholfen haben mir dabei der Übungsleiter und der betreuende Arzt – beide waren immer offen für Fragen und Probleme.

Zum Aufbau eines gesundheitsorientierten Lebensstils haben sicher auch der Rückhalt und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe beigetragen. Zu Anfang war es natürlich in erster Linie unsere Krankengeschichte, die uns verbunden hat. Mittlerweile sind daraus Freundschaften erwachsen. “

Herzsportgruppen in Nordrhein-Westfalen – ein gemeinsames Programm von:



Gesamtkoordination:



Landesarbeitsgemeinschaft
für kardiologische Prävention und
Rehabilitation im LandesSportBund
Nordrhein-Westfalen

Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg
Telefon 02 03/73 81-836

Rufen Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter und beantworten Ihre Fragen.

Kontaktadresse:



Sport:
Bewegung fürs Herz





Der Infarkt, eine Herzoperation sind überstanden oder aber es gilt, mit einer anderen Herzerkrankung zu leben.

HERZSPORTGRUPPEN *sind ein Geheimrezept.*

Das Herz, dieser wichtigste Muskel des menschlichen Organismus, verlangt nun nach Training. Nur – welche Art von Belastung ist gesund, wann schadet zuviel Eifer?

Anleitung ist gefragt und ein Rahmen, in dem die spezifischen Problemstellungen einer Herzerkrankung in ein ausgewogenes Bewegungsprogramm einfließen. Und Partner, die mit ähnlichem Hintergrund Sport treiben möchten. Ohne Leistungsdruck, aber mit Spaß an der Bewegung und Lust am Leben.

Die Kompetenz ärztlicher Betreuung und eines erfahrenen Übungsleiters, verbunden mit dem Gruppenerlebnis in einer Gemeinschaft, bündeln sich im Programm der Herzsportgruppen, die den Sport als eine Form der Therapie nutzen.

Ein- bis zweimal pro Woche treffen sich auch an Ihrem Wohnort Menschen, um den Folgen ihrer Herzerkrankung offensiv mit den Möglichkeiten des Sports zu begegnen.

Abwechslungsreiche Bewegungsübungen und Spiele in der Gruppe helfen, die Belastbarkeit individuell zu stabilisieren und langfristig auch zu verbessern.

Durch Gymnastik, Ausdauertraining, Entspannungsübungen und Spiele werden das Körperbewusstsein und das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit gefördert. Das vermittelte „Wohlgefühl“ rückt herzscheidenden Stressfaktoren gründlich zu Leibe.

Neben dem Sportangebot gehören auch medizinische Vorträge, Ernährungsberatung, Kochkurse und die Vermittlung von Methoden zur Stressbewältigung zum Angebot.

Wie komme ich in eine solche Gruppe?

Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin in der Klinik oder an Ihrem Wohnort, die Ihnen eine Verordnung zur Teilnahme geben können. Oder wenden Sie sich direkt an die Ansprechpartner einer Gruppe in Ihrer Nähe.

Die Adressen finden Sie entweder auf diesem Faltblatt oder erhalten Sie bei Ihrem Stadt-/ Kreissportbund oder direkt bei der Landesarbeitsgemeinschaft. In der Regel sind die Gruppen bei Sportvereinen angesiedelt. Bei Verordnung durch den Arzt beteiligt sich Ihre Krankenkasse an den Kosten.

**„Hand aufs Herz ...
wann war Ihr letzter Besuch
in einer Sporthalle?“**

