

## **Herz - Sport in Braunschweig**

### **Eine Information für Teilnehmer**

Wir freuen uns, dass Sie sich für eine ambulante Herzgruppe interessieren. Sicher haben Sie während Ihres Aufenthaltes in der Rehabilitationsklinik Gelegenheit gehabt zu erfahren, welche positive Wirkung Bewegung und der Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten auf Ihr körperliches und seelisches Befinden haben. Damit Sie an diese Erfahrung anknüpfen können, macht

es Sinn, in einer ambulanten Herzgruppe in der Nähe Ihres Wohnortes diese Dinge fortzusetzen.

Was ist eine ambulante Herzgruppe? An diesem Gruppenangebot können Teilnehmer teilnehmen, die einen Herzinfarkt, eine Bypass-Operation oder eine Ballon-Dilatation hinter sich haben; ebenso sind sie für Teilnehmer mit Rhythmusstörungen, Klappenfehlern oder anderen Herzerkrankungen gedacht. Mindestens einmal pro Woche kommt die Gruppe zusammen, um miteinander unter ärztlicher Betreuung Gesundheitssport zu treiben und gemeinsam die Umstellung auf ihre neue Lebenssituation zu meistern. Neben der Bewegungstherapie helfen dabei Entspannungsübungen und Gruppengespräche. Das betreuende Team aus Arzt und Übungsleiter steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Was geschieht in der Herzgruppe? Alle Bewegungsprogramme werden von qualifizierten Bewegungstherapeuten geleitet. Je nach Belastungsfähigkeit stehen Ihnen zwei Varianten von Herzgruppen zur

Verfügung: die Übungsgruppe oder die Trainingsgruppe. Sind Sie noch gering belastbar, empfehlen wir Ihnen eine unserer Übungsgruppen. Hier wird durch ein spezielles Bewegungsangebot Ihre körperliche Beweglichkeit verbessert und Ihre Belastbarkeit durch Optimierung der Bewegungsabläufe behutsam gesteigert, um so Ihr Herz zu entlasten. Bei höherer Belastbarkeit bieten wir Ihnen die Teilnahme an einer Trainingsgruppe an. Dort wird Ihr Herz-Kreis-Lauf-System gezielt trainiert, die Blutversorgung Ihres Herzmuskels verbessert und somit das Herz auf Dauer entlastet. Das Bewegungsprogramm besteht aus einer wechselnden Mischung aus Gymnastik, kleinen Geh- und Lafeinheiten sowie Spielen. Alle Angebote werden ergänzt durch Entspannungsübungen, die Ihr psychisches Wohlbefinden verbessern helfen. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Stunden sind die Gruppengespräche zwischen dem betreuenden Team und Ihnen. Was wird durch den Gesundheitssport bewirkt? Gesundheitssport, wie er in

unseren Herzgruppen angeboten wird, will Freude und Spaß an der Bewegung vermitteln, ohne dabei Leistungsdenken zu erzeugen.

Sie lernen:

- Ihre Lebensqualität zu fördern,
- sich mit Spaß zu bewegen,
- Ihre Belastungsfähigkeit richtig einzuschätzen und so die Angst vor Herz-Kreislaufstörungen zu verlieren,
- durch Entspannungstechniken Ihr psychisches Wohlbefinden zu steigern und Stress abzubauen,
- die günstige Wirkung eines planvollen Bewegungsprogramms auf Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel zu erkennen.

Sehr oft haben mehrere Risikofaktoren zum Ausbruch Ihrer Krankheit geführt. Wenn Sie es im Laufe der Zeit lernen, Ihre Risikofaktoren zu erkennen und zu

reduzieren, wirkt sich das nachweislich positiv auf Ihre Gesundheit aus.

### **Vereinsanschrift:**

Koronar-Sportverein Braunschweig e.V.

Ilmenastr. 2

38120 Braunschweig

Telefon: 0531-284 31 93

E-Mail: [koronar-sv.bs@kabelmail.de](mailto:koronar-sv.bs@kabelmail.de)

Internet: [www.koronar-bs.de](http://www.koronar-bs.de)

U. Peters (1. Vorsitzender)

Telefon: 0531-33 84 24

### **Ansprechpartner:**

H. - H. Wathling (Sportwart)

Telefon: 05304 -3232

*„Wenn Du Dir für Deine Gesundheit keine Zeit nimmst, musst Du Dir eines Tages für Deine Krankheit ganz viel Zeit nehmen.“ (R. Kersten)*

## **Info – Veranstaltungen und Beginn neuer Kurse**

Quereinstieg jederzeit möglich!

### **2020**

Mittwoch, 01. April 2020

18:00 Uhr

Mittwoch, 02. Sept. 2020

19:15 Uhr

### **2021**

Donnerstag, 07. Jan. 2021

20:30 Uhr

Mittwoch, 07. April 2021

18:00 Uhr

### **Übungsstätte:**

Braunschweig, Turnhalle Waldorfschule  
Rudolf-Steiner-Str. (Weststadt)

*Wa,20a*