KORONAR SPORTVEREIN BS

Herz-Sport in Braunschweig

Informationen für Interessenten

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 Aktivitäten fortzusetzen.

Was ist eine ambulante Herzgruppe?

Dieses Sportangebot wendet sich an Patienten, die einen operativen Eingriff am Herzen im Krankenhaus vornehmen lassen mussten, und anschließend in einer Rehabilitations-Klinik soweit mobilisiert wurden, dass eine eigenständige Lebensführung wieder möglich ist. Die dort begonnene sportliche Betätigung sollte nach der Entlassung unbedingt weitergeführt werden, um dauerhaft ein höheres Leistungsniveau zu erreichen. Die Teilnehmer unserer ambulanten Herzgruppen treffen sich hierzu mindestens einmal in der Woche, um miteinander und 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-Kreislauf-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 Laufeinheiten 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. Sie werden im Laufe der Zeit lernen, Ihre Risikofaktoren zu erkennen und zu reduzieren. Dies wirkt sich nachweislich positiv auf Ihre Gesundheit aus.

„Wenn Du Dir für Deine Gesundheit keine Zeit nimmst, musst Du Dir eines Tages für Deine Krankheit ganz viel Zeit nehmen."

S. Kneipp

Vereinsanschrift

Koronar-Sportverein Braunschweig e.V.
Ilmenaustr. 2
38120 Braunschweig

Öffnungszeit der Geschäftsstelle: am ersten Mittwoch eines Monats 17-19h

Telefon: 0531 2843193
E-Mail: kontakt@koronar-bs.de
Internet: koronar-bs.de

Ansprechpartner

Uwe Peters (1. Vorsitzender)
Telefon: 0531 338424

Hans Wüstenberg (Schriftführer)
Telefon: 05304 5008644

Informations-Veranstaltung

Unsere Kurse beginnen grundsätzlich mit einer Informations-Veranstaltung im Januar, April und September am Ort und zu der Zeit des Gruppensports.
Wenn sie verhindert sind, sprechen Sie uns bitte an.

Termine in 2027:

- Donnerstag 14.01.2027
- Mittwoch 07.04.2027

Gruppensport

Ort

Vienna House 3, Turnhalle 1
Salzdahlumer Straße 137
38126 Braunschweig

Zeit

Mittwoch 18.30 – 19.30h
Donnerstag 19.00 – 20.00h

Teilnahme-Voraussetzung

Ärztliche Verordnung für Rehasport in Herzgruppen, Belastungstest mit einer Leistungsangabe ab 50 Watt