

Anmeldung

Zur Herzsportgruppe der Caritas-Sozialstation Feucht/Schwarzenbruck e.V.

Was Sie zur Teilnahme benötigen:

- Lust und Freude, durch Bewegung etwas für sich zu tun
- Eine ärztliche Verordnung von Ihrem Hausarzt, Internisten oder Kardiologen über 90 Übungseinheiten Herzsport, die Sie bei Ihrer Krankenkasse zur Kostenzusage einreichen
- Einen Anmeldebogen zum Versicherungsschutz, den Sie in der Caritas-Sozialstation oder direkt vor der ersten Trainingsstunde erhalten

Sie interessieren sich für unsere Herzsportgruppe und möchten teilnehmen?

Dann melden Sie sich telefonisch unter:

09128 2451

Wir beraten Sie gerne.

Die Caritas Sozialstation ist Mitglied der Herz-LAG (Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation) in Bayern.
Weitere Infos: www.herzgruppen-lag-bayern.de

Weitere Angebote der Caritas-Sozialstation:


- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Aktivgruppe für Senioren mit eingeschränkter Alltagskompetenz
- Gesprächskreis für pflegende Angehörige
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Mittagstisch für Senioren
- Beratung für pflegende Angehörige und Senioren
- Stundenweise Verhinderungspflege
- Mitglied werden
- Stundenweise Betreuung zu Hause
- Unterstützung für pflegende Angehörige
- Essen auf Rädern – Mahlzeitendienst



Herzsportgruppe

Rehabilitationssport für Patienten mit Herzerkrankungen.

Herz braucht Hände.

 **Caritas-Sozialstation**
Feucht/Schwarzenbruck e.V.



Informationen zum Herzsport

Sie leiden an einer Herzerkrankung und wollen dieser aktiv entgegenreten? Dann sind Sie in unserer Herzsportgruppe genau richtig!

Die Vorteile von Rehabilitationssport

Herzsportgruppen sind ärztlich betreute und von fachlichen Bewegungstherapeuten durchgeführte Aktivgruppen.

Als Patient können Sie lernen und erfahren, dass Sie selbst etwas bewirken und auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln können. Darüber hinaus können Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Menschen teilen und sich gegenseitig motivieren.

Wissenschaftliche Studien belegen die positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität.

Neben der Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems steigern sich Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Ziel unserer Herzsportgruppe:

- Eigene körperliche Belastbarkeit selbst einschätzen
- Persönliche Risikofaktoren beherrschen
- Grenzen zielgerichtet und individuell dosiert erweitern
- Persönliche Ressourcen und Kompetenzen stärken
- Selbstsicherheit im Alltag wiedererlangen



Ablauf der Trainingsstunde:

- Ein wöchentliches, angeleitetes Training über 60 Minuten, abgestimmt auf Ihren aktuellen Leistungsstand
- Eine regelmäßige Kontrolle von Herzfrequenz und Blutdruck während der Übungseinheiten
- Ein breites Spektrum an Bewegung und Sport mit Gymnastik, Ausdauer und Spiel
- Übungen zur Entspannung

Wer leitet die Herzsportgruppe?

Sie werden von speziell qualifizierten Übungsleitern und Übungsleiterinnen mit der Lizenz für Herzsportgruppen betreut. Zusätzlich wird unsere Trainingsgruppe ärztlich überwacht.

Hier pflegen wir Menschen

Pflege und Betreuung daheim.
Aus einer Hand mit Herz und Kompetenz.



Caritas-Sozialstation Feucht/Schwarzenbruck e.V.

Pfizingstraße 17 • 90537 Feucht

Telefon +49 9128 92344-0

Fax +49 9128 92344-29

E-Mail sozialstation@caritas-feucht.de
www.caritas-sozialstation-feucht.de

Sie erreichen uns:

Mo.–Fr. von 10–12 Uhr

Do. von 15–17 Uhr

