

Zusätzliche Informationen über das Herzsportgruppentraining

Trainingszeiten:

Wann: Montag von 9:00 – 10:30 Uhr
Wo: Sport- und Freizeitpark,
Köglweg 99, 82024 Taufkirchen

Die Teilnahme an den Übungsstunden ist auch ohne ärztliche Verordnung möglich. Hierzu müssen die Teilnehmer eine Kursgebühr in Höhe **von 60€ pro Halbjahr** entrichten.

Bitte Trainingskleidung und Sportschuhe zu jedem Training mitbringen.
Die Teilnehmerzahl liegt bei maximal 15 Teilnehmer.

Es ist jederzeit möglich, unter den genannten Bedingungen, in das Trainingsprogramm einzusteigen.

Bitte beachtet die aktuell geltenden Corona Regelungen.

Wir lieben Sport!



Herzsportgruppe Taufkirchen „Sport mit Herz“

Infos und Anmeldung:

SV-DJK Taufkirchen e.V.
Köglweg 99, 82024 Taufkirchen
E-Mail: info@svdjktaufkirchen.de
Tel: 089 / 612 30 72
Fax: 089 / 666 07 011
www.svdjktaufkirchen.de
 www.facebook.com/SVDJKT

#wirliebenSport!



Über die Herzsportgruppe Taufkirchen:

Beim SV-DJK Taufkirchen e.V. gibt es in der Abteilung Freizeitsport eine **Herzsportgruppe**. Hier können Patienten mit einer Herz-Kreislaufkrankung einmal wöchentlich ein Gruppentraining unter qualifizierten Trainern und mit ärztlicher Betreuung absolvieren.

Wir bieten ein ausgewogenes Programm an:

- Vielfältige Bewegungsformen
- Entspannungsübungen, Stressbewältigung
- Gruppengespräche und Erfahrungsaustausch
- Kurz-Check bei jedem Treffen (Blutdruck, Puls messen und allgemeines Wohlbefinden)



Unsere Ziele sind:

- Aufbau der persönlichen Belastbarkeit durch leistungsadaptiertes Training
- Stärkung des Selbst- und Körperbewusstseins
- Koordinationsschulung und Schulung der Beweglichkeit
- Abbau von Ängsten
- Kommunikation mit anderen Betroffenen

Wer kann sich für diesen Kurs anmelden?

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ärztliche Verordnung des behandelten Arztes bei folgenden Diagnosen:

- Koronare Herzerkrankung (nach Herzinfarkt, Bypass OP)
- Herzklappen-Operation
- Herzrhythmusstörungen
- Herz-/Kreislaufkrankung

Unbedingt Fachärztlichen Belastungstest bei der Anmeldung vorlegen!

Unser Herzsportgruppenteam:

Peter Picard

(Herzsportgruppenleiter/Ansprechpartner)
Telefonnummer: 089/6125711

Renate Gnensch

(Übungsleiterin Koronar und Prävention)

Manfred Chwalinski

(Übungsleiter Prävention)

Unser Ärzteteam:

Dr. Selma el Kassem

Dr. Marion Moerler-Ulrich