

Zusätzliche Informationen über das Herzsportgruppentraining

Trainingszeiten:

Wann: Montag von 9:30 – 11:00 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 60,00€ pro Halbjahr*** entrichten. **(*ab dem 01.01.2022 100,00€)**


Zu jedem Training bitte in Trainingskleidung und Sportschuhen kommen.

Die Teilnehmerzahl liegt bei maximal 15 Teilnehmer.

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

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

 www.instagram.com/svdjk.taufkirchen/

#meinVerein

Wir lieben Sport!



Herzsportgruppe Taufkirchen

„Sport mit Herz“

Über die Herzsportgruppe Taufkirchen:

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