

WANN / WO:

montags 9.00 – 11.00 Uhr

Sportpark
Köglweg 99

**Sie können sich jederzeit anmelden
und in das laufende Trainingspro-
gramm eintreten.**

Haben Sie noch

Fragen ?

INFO-Telefon:

SV-DJK Taufkirchen
(089) 612 3072

Di 8 -10 Uhr
Do 17 -20 Uhr



**Herzsportgruppe
Taufkirchen**

**„Herzlich
Willkommen“**

**„Wir freuen uns
auf Sie !“**

**„Sport mit
Herz“**

**sind Sie dabei
?!**

Liebe Interessentin

lieber Interessent

Beim **SV-DJK Taufkirchen** gibt es in der Abteilung Freizeitsport nebst einem **Osteoporosekurs** seit September 2001 auch eine **Herzsportgruppe**.

Hier können Patienten mit einer Herz- bzw. Kreislauferkrankung einmal wöchentlich ein Gruppentraining unter qualifizierten Trainern und Ärzten zu absolvieren.

Fragen Sie Ihren **Arzt / Internisten / Kardiologen**, ob für Sie dieser Rehabilitations-sport sinnvoll ist. Sie erhalten ggf. eine „**Verordnung Rehabilitationssport / Funktionstraining**“, welche Sie bei Ihrer Krankenkasse bzw. Ihrem Versicherungsträger einreichen – oder schauen Sie einfach mal bei unseren „**Herzsportlern**“ vorbei.

Unsere bisherigen Erfolge können sich sehen lassen: Neben einer deutlichen Zunahme der **Belastbarkeit** und der **koordinativen Fähigkeiten** sind vor allem die **Motivation** und der **Informationsaustausch** in der **Gruppe** hervorragend.

Vielleicht ist dieser Herzsport auch für Sie eine sinnvolle Ergänzung der hausärztlichen Behandlung?

Das Training leitet die Doppelbetreuung Herzsportgruppen-Leiterin + Arzt.

Trainingseinstieg ist jederzeit möglich.

WER

kann sich anmelden?

SIE haben eine

- ◆ **koronare Herzerkrankung** nach Herzinfarkt, Bypass-OP oder
- ◆ **Herzklappen-Operation** oder
- ◆ **Herzrhythmusstörungen** oder eine andere
- ◆ **Herz-/Kreislauf-Erkrankung** und können eine
- ◆ **Verordnung von Ihrem Hausarzt + fachärztlichen Belastungstest** bei der Anmeldung vorlegen.

WIR

sind Ihr Team:

Renate Gnensch
(Übungsleiterin-Koronarsport)

Manfred Chwalinski
(Übungsleiter - Koronarsport)

Dr. Selma el Kassem und
Dr. Marion Moerler-Ulirsch
(Ärztinnen)

UNSER ZIEL:

Den „Motor“ Ihres Lebens zu trainieren und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Wir bieten ein

ausgewogenes Programm

bestehend aus:

- ◆ **vielfältigen Bewegungsformen** (mit viel Spaß / auch im Freien)
- ◆ **Entspannungsübungen Stressbewältigung**
- ◆ **Gruppengespräche / Information Erfahrungsaustausch**
- ◆ **Kurz-Check** bei jedem Treffen (Blutdruck / Puls / Allgemeines Befinden)

Zum Training selbst bringen Sie bitte Trainingskleidung und Sportschuhe mit.